

Η γαστρεντερίτιδα στα παιδιά

Ενημερωτικό δελτίο του τμήματος επείγοντων περιστατικών

Παιδί

Η γαστρεντερίτιδα στα παιδιά;

Η γαστρεντερίτιδα είναι μια κοινή λοίμωξη του εντέρου που μπορεί να προκαλέσει διάρροια (ρευστά περιττώματα ή κόπρανα), εμετό, ή και τα δύο. Η γαστρεντερίτιδα συχνά περνά χωρίς θεραπεία. Ο εμετός μπορεί να διαρκέσει μια ή δύο μέρες. Η διάρροια συνήθως διαρκεί δύο με τρεις ημέρες, αλλά μπορεί να διαρκέσει έως και δέκα ημέρες.

Η γαστρεντερίτιδα μπορεί να προκαλέσει *αφυδάτωση* (απώλεια υγρών). Τα βρέφη ηλικίας κάτω των έξι μηνών βρίσκονται στο μεγαλύτερο κίνδυνο.

Η πιο συνηθισμένη αιτία της γαστρεντερίτιδας είναι ένας ιός, ο οποίος τείνει να εξαπλώνεται πολύ εύκολα. Πιο σπάνια αιτία της γαστρεντερίτιδας είναι τα βακτήρια και η τροφική δηλητηρίαση. Τα περισσότερα αίτια της γαστρεντερίτιδας δεν βοηθούνται από τα αντιβιοτικά.

Ποια είναι τα συμπτώματα της γαστρεντερίτιδας;

Η γαστρεντερίτιδα συχνά ξεκινά με εμετό και στη συνέχεια ακολουθεί διάρροια. Οι αφοδεύσεις είναι συχνές, ευκοίλιες και νερούλες. Το παιδί σας μπορεί να κλάψει λόγω της πείνας, της δίψας, του πυρετού ή του πόνου. Μπορεί να θέλουν να κοιμηθούν περισσότερο. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορεί να παραπονιούνται για πόνο κράμπας στην κοιλιά, ενώ τα βρέφη μπορεί να έχουν επεισόδια κλάματος που συνδέονται με κράμπες.

Θεραπεία

Η γαστρεντερίτιδα είναι συνήθως ήπια και η θεραπεία πάντα σχετίζεται με υγρά. Τα περισσότερα παιδιά αναρρώνουν με απλή θεραπεία στο σπίτι.

- Να δώσετε στο παιδί σας μικρές ποσότητες (λίγες γουλιές την κάθε φορά) 'διαφανών υγρών' όπως το νερό συχνά (δέστε παρακάτω) (μια γουλιά κάθε 10 – 15 λεπτά). Τα υγρά δεν θα σταματήσουν τον εμετό και τη διάρροια αλλά θα εμποδίσουν το παιδί σας να πάθει αφυδάτωση. Είναι σημαντικό να δίνετε υγρά, ακόμη και αν η διάρροια χειροτερεύσει.
- Να εξασφαλίσετε ότι το παιδί σας ξεκουράζεται πολύ.
- **Να μη** δώσετε στο παιδί σας φάρμακα για να σταματήσει ο εμετός ή η διάρροια. *Αυτά δεν θα έχουν αποτελέσματα και μπορεί να είναι επιβλαβή.*
- Αν το παιδί συνεχίζει να κάνει εμετό, να συνεχίσετε να προσφέρετε τις μικρές γουλιές υγρών. Μπορεί να φαίνεται ότι κατ'ευθείαν βγαίνει σαν εμετός, αλλά ορισμένο διατηρείται και βοηθά στην πρόληψη της αφυδάτωσης.

Τι είναι τα 'διαφανή υγρά';

- Τα καλύτερα διαφανή υγρά είναι διαλύματα όπως το *Gastrolyte*, το *Pedialyte* ή το *Repalyte*, τα οποία αντικαταστούν το νερό, τη ζάχαρη και τα άλατα του σώματος που χάνονται από τον εμετό και τη διάρροια. Το *Hydralyte* σε μορφή παγωτού ξυλάκι αποτελεί εναλλακτική λύση. Αυτά μπορείτε να τα αγοράσετε από το φαρμακείο ή το σουπερμάρκετ. Ακολουθήστε τις οδηγίες στο πακέτο.
- Χυμός φρούτων χωρίς γλυκαντικά αραιωμένος με νερό (ένα φλιτζάνι χυμός, τέσσερα φλιτζάνια νερό).

- Διαλυμένη λεμονάδα (ένα φλιτζάνι λεμονάδας σε τέσσερα φλιτζάνια νερού).
- Ζαχαρούχα ποτά αραιωμένα με νερό με την προσθήκη οκτώ ποτηριών νερού σε μισό φλιτζάνι ζαχαρούχου ποτού.

Να αποφύγετε να τα δώσετε ανθρακούχα ποτά ή χυμό φρούτων που δεν είναι αραιωμένος, καθώς αυτά μπορεί να επιδεινώσουν τη διάρροια.

Αν θηλάζω τι γίνεται;

Μην σταματήσετε το θηλασμό. Ταΐστε το μωρό σας πιο λίγο και πιο συχνά και δώστε το *Gastrolyte* or *Hydralyte*, ή βρασμένο νερό που κρύωσε μεταξύ της τροφοδοσίας αν το μωρό σας είναι ηλικίας κάτω των εννέα μηνών.

Κι αν το μωρό μου τρέφεται με το μπουκάλι;

- Να δώστε στο παιδί σας *Gastrolyte* ή *Hydralyte* ή διαφανή υγρά για τις πρώτες 12-24 ώρες με συμπτώματα. Να χρησιμοποιήσετε βρασμένο νερό που κρύωσε για να αραιώνετε τα ποτά για τα βρέφη ηλικίας κάτω από εννέα μήνες.
- Αν δεν υπάρχει εμετός ή διάρροια μετά από 12 ώρες, να αρχίσετε το παρασκεύασμα για βρέφη πλήρους ισχύος σε μικρότερες, συχνές δόσεις. *Τα διαλυμένα παρασκευάσματα για βρέφη δεν είναι χρήσιμα, και ενδέχεται να είναι επιβλαβή.*

Τα παιδιά μπορούν να τρώνε τα συνηθισμένα τρόφιμα

- Όποτε πεινάει το παιδί σας, να του δώσετε τα τρόφιμα που κανονικά έτρωγε ή κάτι που θα προτιμούσε να φάει. Μην πιέζετε το παιδί σας να φάει αν κάνει συχνά εμετό ή αισθάνεται αδιάθετο. Θα αρχίσουν να τρώνε όταν αισθάνονται καλύτερα.
- Το παιδί σας θα πρέπει να επανέλθει σε κανονική διατροφή και υγρά σε 48-72 ώρες, ακόμη και αν η διάρροια συνεχίζεται. Αυτό θα κάνει το παιδί σας καλύτερα πιο γρήγορα.

Η διακοπή της εξάπλωσης της γαστρεντερίτιδας

- Βεβαιωθείτε ότι εσείς και η οικογένειά σας πλένετε καλά τα χέρια με ζεστό σαπουνόνερο όταν αλλάζετε πάνες, καθαρίζετε εμετό, χρησιμοποιείτε την τουαλέτα και πριν από το φαγητό.
- Σκουπίστε τα πράγματα που μπορεί να τα μοιράζονται τα παιδιά μεταξύ τους, όπως τα βιβλία και τα παιχνίδια.
- Φυλάξτε το παιδί σας μακριά από άλλα παιδιά ενόσω είναι αδιάθετο. Μην στείλετε το παιδί σας στο σχολείο, στον παιδικό σταθμό, στην παιδική φροντίδα ή το βρεφονηπιακό σταθμό, μέχρι να περάσουν 24 ώρες από το τελευταίο εμετό και διάρροια.
- Μην αφήνετε τα παιδιά σας να μοιράζονται τρόφιμα ή ποτά ή να χρησιμοποιούν τα ίδια μαχαιροπίρουνα.

Παρακολούθηση

Το παιδί σας μπορεί να είναι αφυδατωμένο και να χρειάζεται περιοδικό έλεγχο από το γιατρό της περιοχής σας αν έχει ένα ή περισσότερα από αυτά τα συμπτώματα:

- βυθισμένα μάτια
- λήθαργο (νύστα)
- ξηροστομία και ξερή γλώσσα
- κρύα χέρια και τα πόδια
- ανομοιόμορφο/διάστικτο/κηλιδωμένο ή ωχρο δέρμα
- ουρεί λίγο ή καθόλου (οι πάνες είναι ξηρές ή πιο λίγες από τέσσερις υγρές πάνες την ημέρα)
- δεν πίνει και κάνει ακόμη συχνά εμετό, διάρροια ή και τα δύο.

Σημειώσεις:

Αναζήτηση βοήθειας



Σε ένα επείγον ιατρικό περιστατικό πηγαίnete στο πλησιέστερο νοσοκομείο επειγόντων περιστατικών ή καλέστε ένα ασθενοφόρο (τηλεφωνήστε το 000).



Δείτε τον γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα της υγείας της περιοχής σας το συντομότερο δυνατόν, αν το παιδί σας έχει γαστρεντερίτιδα και:

- έχει κανένα σύμπτωμα αφυδάτωσης (δείτε 'παρακολούθηση')
- είναι νεότερο από έξι μήνες
- έχει κοιλιακό πόνο που επιδεινώνεται
- πράσινο εμετό
- έχει αίμα ή βλέννα στη διάρροια
- έχει περισσότερες από οκτώ έως δέκα αφοδεύσεις (διάρροια) σε μια μέρα ή διάρροια που διαρκεί για δέκα μέρες ή περισσότερο
- σας προκαλεί ανησυχία για οποιοδήποτε άλλο λόγο.



Για συμβουλές για την υγεία από Πτυχιούχο Νοσοκόμα μπορείτε να καλέσετε το **NURSE-ON-CALL 24 ώρες την ημέρα** στο **1300 60 60 24** με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στη Βικτόρια.*

Το **NURSE-ON-CALL** παρέχει πρόσβαση σε **υπηρεσίες διερμηνείας** για τα άτομα που καλούν που δεν έχουν αυτοπεποίθηση στη χρήση των Αγγλικών. Καλέστε το **1300 60 60 24**.

*Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα μπορεί να χρεώνονται σε υψηλότερη τιμή.



Θέλετε να μάθετε περισσότερα;

- Δείτε τον γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα της υγείας της περιοχής σας.
- Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα του **Royal Children's Hospital (Βασιλικού Νοσοκομείου Παιδών)** www.rch.org.au/kidsinfo
- Επισκεφτείτε το **Better Health Channel (Κανάλι Καλύτερης Υγείας)** www.betterhealth.vic.gov.au

Αν θα θέλετε να λάβετε αυτό έντυπο σε **προσιτή μορφή**, παρακαλούμε τηλεφωνήστε το 9096 0578 ή στείλετε ίμειλ στο edfactsheets@health.vic.gov.au

Δεκέμβριος 2010. Διατίθεται επίσης στο διαδίκτιο στο www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Αποποίηση ευθυνών: Αυτές οι πληροφορίες για την υγεία είναι μόνο για λόγους γενικής ενημέρωσης. Παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία του χώρου της υγείας για να βεβαιωθείτε ότι η πληροφορία αυτές είναι κατάλληλες για εσάς.

