

Γαστρεντερίτιδα

Ενημερωτικό δελτίο του τμήματος επειγόντων περιστατικών

Γενικό

Τι είναι γαστρεντερίτιδα;

Η γαστρεντερίτιδα είναι μια κοινή λοίμωξη του εντέρου που μπορεί να προκαλέσει διάρροια (ρευστά περιττώματα ή κόπρανα), εμετό, ή και τα δύο.

Η γαστρεντερίτιδα μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση (απώλεια νερού), η οποία μερικές φορές οδηγεί στην απώλεια της ζάχαρης και των αλάτων που χρειάζεται ο οργανισμός για να λειτουργεί κανονικά.

Η γαστρεντερίτιδα συχνά περνά χωρίς θεραπεία. Είναι πιο κοινή το χειμώνα και επηρεάζει άτομα κάθε ηλικίας.

Τι προκαλεί γαστρεντερίτιδα;

Οι ιοί είναι η πιο κοινή αιτία της γαστρεντερίτιδας. Υπάρχουν πολλά είδη ιών, οπότε γαστρεντερίτιδα μπορεί να συμβεί πάνω από μία φορά.

Οι ιοί που προκαλούν γαστρεντερίτιδα βρίσκονται στα ανθρώπινα κόπρανα.

Βακτήρια και παράσιτα μπορεί επίσης να προκαλέσουν γαστρεντερίτιδα, και βρίσκονται συνήθως σε μολυσμένα τρόφιμα ή νερό (τροφική δηλητηρίαση). Η τροφική δηλητηρίαση εκδηλώνεται συνήθως έξι με 12 ώρες μετά την κατανάλωση χαλασμένων τροφίμων.

Πώς εξαπλώνεται;

Η ιογενής γαστρεντερίτιδα εξαπλώνεται εύκολα από άτομο σε άτομο. Όταν ένα άτομο κάνει εμετό ή έχει διάρροια, μικρά σταγονίδια που περιέχουν τον ιό μπορεί να μολύνουν επιφάνειες όπως βρύσες, λαβές από τα καζανάκια τουαλέτας, παιδικά παιχνίδια και πάνες. Τα άτομα με γαστρεντερίτιδα μπορεί να μεταδώσουν τον ιό μέχρι και 48 ώρες αφού σταματήσουν τα συμπτώματά τους.

Η βακτηριακή γαστρεντερίτιδα εξαπλώνεται μέσω κακής υγιεινής (ιδιαίτερα όταν δεν πλένετε τα χέρια σας αφού πάτε στην τουαλέτα ή αφού καθαρίσετε εμετό ή βρώμικες πάνες), χαλασμένων τροφίμων, μολυσμένης υδροδότησης και το άγγιγμα κατοικίδιων και άλλων ζώων.

Ποια είναι τα σημεία και τα συμπτώματα;

Η γαστρεντερίτιδα μπορεί να προκαλέσει όλα ή μερικά από τα ακόλουθα συμπτώματα:

- ναυτία και εμετό που μπορεί να διαρκέσει μια ή δύο ημέρες
- διάρροια, που συνήθως διαρκεί μία με τρεις ημέρες, αλλά μπορεί να διαρκέσει έως και 10 ημέρες
- κράμπες στομάχου και πόνο
- πυρετό (θερμοκρασία πάνω από 37,5°C σε ενήλικες και πάνω από 38°C σε παιδιά)

Στη βακτηριακή γαστρεντερίτιδα, τα συμπτώματα είναι παρόμοια, αλλά ο πυρετός είναι συχνά υψηλότερος, οι κράμπες στο στομάχι είναι χειρότερες και η διάρροια μπορεί να περιέχει αίμα και βλέννα.

Τα συμπτώματα της πιο σοβαρής γαστρεντερίτιδας περιλαμβάνουν την αδυναμία να κρατήσετε οποιαδήποτε υγρά, την περιορισμένη ούρηση και το αίσθημα λιποθυμίας ενώ είστε όρθιοι. Αν έχετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα θα πρέπει να αναζητήσετε επειγόντως ιατρική περίθαλψη.

Η διάρροια που είναι μαύρη δεν είναι γαστρεντερίτιδα - μπορεί να υποδεικνύει αιμοραγία στο παχύ έντερο (του εντέρου) και απαιτεί επείγουσα ιατρική θεραπεία.

Θεραπεία

Η γαστρεντερίτιδα είναι συνήθως ήπια και η θεραπεία θα εξαρτηθεί από το είδος της γαστρεντερίτιδας.

- Διαλύματα όπως το *Gastrolyte*, ή το *Hydralyte* βοηθούν να αντικατασταθεί το νερό και τα άλατα που χάνονται από τον εμετό και τη διάρροια. Διατίθενται επίσης σε μορφή παγωτού ξυλάκι, που δελεάζουν τα παιδιά να διατηρούν τα υγρά τους. Ακολουθήστε τις οδηγίες στο πακέτο.
- Για ήπια διάρροια ο γιατρός σας μπορεί να συστήσει τη λήψη ενός παράγοντα, όπως το *Imodium* ή το *Lomotil*. Ακολουθήστε τις οδηγίες στο πακέτο. Αυτά τα φάρμακα δεν είναι κατάλληλα για παιδιά.
- Για μέτρια έως σοβαρή διάρροια να αποφεύγετε συντελεστές κατά της διάρροιας καθώς μπορεί να επιδεινώσουν τη διάρροια.
- Μπορεί να δοθεί συνταγή για φάρμακα κατά της ναυτίας για ναυτία και εμετό.
- Τα αντιβιοτικά χρειάζονται μόνο αν η γαστρεντερίτιδα προκαλείται από βακτήρια ή παράσιτα. Ένα δείγμα της διάρροιας, είναι δυνατόν να εξεταστεί για το σκοπό αυτό.
- Μερικοί άνθρωποι μπορεί να χρειαστούν ενδοφλέβια (μέσα στη φλέβα) υγρά αν είναι πολύ αφυδατωμένοι.

Οικιακή περίθαλψη

- Να πίνετε μικρές ποσότητες (γουλιές) διαφανών υγρών όπως το νερό συχνά (κάθε πέντε με δέκα λεπτά). Τα υγρά δεν θα σταματήσουν τον εμετό και τη διάρροια αλλά δεν θα σας αφήσουν να πάθετε αφυδάτωση.
- Αν αισθανθείτε πεινασμένοι να φάτε. Ξεκινήστε με μαλακές τροφές, όπως κράκερ, ρύζι, μπανάνες ή τοστ. Θα πρέπει να ξαναρχίσετε τα κανονικά υγρά και τη διατροφή σε 48-72 ώρες, ακόμη κι αν η διάρροια συνεχίζεται.
- Να ξεκουράζεστε πολύ.
- Θα πρέπει να επιστρέψετε στο γιατρό σας ή στο νοσοκομείο αν δεν είστε σε θέση να κρατήσετε αρκετά υγρά, αισθανθείτε ζάλη όταν είστε όρθιοι ή δείτε σημαντική επιδείνωση των συμπτωμάτων.

Η πρόληψη της εξάπλωσης της γαστρεντερίτιδας

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να περιοριστεί η εξάπλωση της γαστρεντερίτιδας.

- Να μη μοιράζεστε τις πετσέτες σας, τις πετσέτες προσώπου, την οδοντόβουρτσα, τα ποτά ή τα μαχαιροπήρουνα με άλλους.
- Να πλύνετε καλά τα χέρια σας (τουλάχιστον για 10 δευτερόλεπτα) με ζεστό σαπουνόνερο μετά τη χρήση της τουαλέτας, όταν αλλάξετε πάνες, αφού καθαρίσετε εμετό και πριν φάτε ή μαγειρέψετε γεύματα.
- Να αγγίζετε, να αποθηκεύετε και να προετοιμάζετε τα ωμά και τα μαγειρεμένα τρόφιμα ξεχωριστά. Να μαγειρεύετε καλά όλα τα ωμά τρόφιμα.
- Τα άτομα που έχουν γαστρεντερίτιδα δεν θα πρέπει να προετοιμάσουν ή να αγγίσουν τρόφιμα άλλων.
- Να μείνετε στο σπίτι και μακριά από τους άλλους όταν είστε αδιάθετοι.
- Αν σκοπεύετε να ταξιδέψετε, να πίνετε μόνο εμφιαλωμένο νερό ή να βράσετε το νερό για 10 λεπτά. Αν δεν μπορείτε να το ξεφλουδίσετε, να το μαγειρέψετε, ή να το βράσετε, να μην το φάτε.
- Να καθαρίζετε συχνά τα μπάνια και τις τουαλέτες.
- Να προσέξετε, όταν αγγίζετε ζώα και τα ούρα ή τα κόπρανα των.
- Αν νομίζετε ότι η πηγή της ασθένειας μπορεί να είναι τα τρόφιμα, να το δηλώσετε αμέσως στην υπηρεσία υγείας του Δήμου της περιοχής σας. Να φυλάξετε τυχόν απομεινάρια των τροφίμων για έλεγχο.

Οι κατευθυντήριες γραμμές για την επιστροφή στην παιδική μέριμνα, το σχολείο ή την εργασία - διαφέρουν μεταξύ των παιδικών σταθμών και των σχολείων και ανάλογα με τον τόπο όπου εργάζεστε. Το προσωπικό νοσοκομείων, υγειονομικής περίθαλψης και αυτοί που χειρίζονται τρόφιμα δεν θα πρέπει να επιστρέψουν στην εργασία για 48 ώρες μετά την ανάρρωση της διάρροιας. Να ρωτήσετε το κέντρο φροντίδας των παιδιών σας/σχολείο/την εργασία σχετικά με τις απαιτήσεις τους.

Σημειώσεις:

Αν χρειάζεστε βοήθεια



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



Να δείτε το γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα υγείας της περιοχής σας σε περίπτωση που έχετε:

- στομαχικό πόνος που επιδεινώνεται
- συχνό εμετό ή διάρροια ή και τα δύο
- αίμα ή βλέννα στα κόπρανα σας (διάρροια)
- ουρήσει λίγο ή καθόλου, ή τα ούρα σας είναι σκούρα ή δύσσομα.



Για συμβουλές για την υγεία από Πτυχιούχο Νοσοκόμο 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;

- Ρωτήστε τον γιατρό ή τον επαγγελματία του τομέα της υγείας της περιοχής σας.
- Επισκεφθείτε το **Better Health Channel** 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.

