

Gastroenterite

Pronto Soccorso / Foglio Informativo

Generale

Che cos'è la gastroenterite?

La *gastroenterite* (spesso chiamata 'gastro') è un'infezione intestinale comune che causa diarrea, (feci liquide), vomito o entrambi.

La gastroenterite spesso può causare la *disidratazione* (carenza d'acqua nell'organismo), che a volte può risultare in una perdita di zuccheri e di sali di cui l'organismo ha bisogno per funzionare normalmente.

La gastroenterite spesso si risolve da sé senza nessun trattamento e si riscontra più comunemente nella stagione invernale e colpisce persone di tutte le età.

Che cosa causa la gastroenterite?

La gastroenterite è comunemente causata dai virus e dato che ci sono molti tipi di virus, la gastroenterite può verificarsi più di una volta.

Nelle feci umane ci sono virus che causano la gastroenterite.

Batteri e parassiti possono causare anche la gastroenterite, e di solito sono presenti in cibo ed acqua contaminati (intossicazione alimentare). Di solito l'intossicazione alimentare avviene tra sei e 12 ore da quando si è mangiato il cibo avariato.

Come si diffonde?

La gastroenterite virale viene facilmente passata da persona a persona. Quando un individuo vomita o ha la diarrea, goccioline contenenti il virus possono contaminare superfici come rubinetti, pulsanti dello scarico del WC, giocattoli dei bambini e pannolini. Persone affette da gastroenterite possono diffondere il virus fino a 48 ore dopo la scomparsa dei sintomi.

La gastroenterite batterica si può diffondere tramite cattiva igiene (specialmente non lavarsi le mani dopo essere andati a gabinetto o dopo aver pulito vomito e pannolini sparchi) alimenti avariati, approvvigionamenti idrici inquinati e toccando animali domestici o altri animali.

Quali sono i segni e i sintomi?

La gastroenterite potrebbe causare alcuni oppure tutti i sintomi sottoindicati:

- nausea e vomito che potrebbero durare uno o due giorni
- di solito la diarrea dura da uno a tre giorni, ma può durare fino a 10 giorni.
- dolori e crampi addominali
- febbre (temperatura corporea superiore a 37°C negli adulti e superiore a 38°C nei bambini)

I sintomi della gastroenterite batterica sono simili a quella virale ma spesso la febbre è più alta, i crampi addominali sono peggiori e la diarrea potrebbe presentare tracce di sangue e di muco.

I sintomi di una gastroenterite più grave includono l'incapacità assoluta di tenere dentro dei liquidi, non fare tanta urina e sentirsi svenire quando stando in piedi. Se avete uno qualsiasi di questi sintomi dovrete immediatamente richiedere assistenza medica.

La diarrea di colore nero non è gastroenterite – può indicare un sanguinamento nell'intestino crasso (bowel) e richiedere urgente trattamento medico.

Trattamento

La gastroenterite spesso si presenta in forma lieve per cui il trattamento dipende dal tipo di gastroenterite.

- Soluzioni come *Gastrolyte* oppure *Hydralyte* aiutano a rimpiazzare l'acqua e i sali che sono stati persi con il vomito e la diarrea. Possono essere presentati anche sotto forma di ghiaccioli (icy-pole), cosa che invoglia i bambini a mantenere la loro riserva di fluidi. Seguite le istruzioni sulla confezione.
- Per una lieve diarrea il vostro medico potrebbe consigliarvi di assumere un agente come *Imodium* oppure *Lomotil*. Seguite le istruzioni sulla confezione. Questi medicinali non sono adatti per bambini.
- Se avete una diarrea moderata o forte evitate di prendere agenti anti-diarrea in quanto essi potrebbero farla peggiorare.
- Il medico potrebbe prescrivervi medicinali contro la nausea e il vomito.
- Gli antibiotici sono necessari solo se la gastroenterite è causata da batteri o parassiti. In questo caso è possibile che sia necessario eseguire il prelievo di un campione di feci da sottoporre ad un esame batteriologico.
- Alcune persone potrebbero aver bisogno della flebo (per via *endovenosa*) se sono molto disidratati.

Cura a casa

- Bevete spesso (ogni cinque-dieci minuti) piccole quantità (sorsi) di fluidi limpidi ad esempio l'acqua. I fluidi non faranno cessare il vomito e la diarrea ma impediranno che abbiate a disidratarvi.
- Mangiate quando avete fame. Cominciate con il consumo di cibi leggeri come crackers, riso, banane o pane tostato. Dovreste riprendere la vostra normale dieta alimentare entro 48-72 ore, anche se continuate ad avere la diarrea.
- Riposatevi molto.
- Dovreste ritornare dal vostro medico o all'ospedale se non riuscite a tenere giù fluidi a sufficienza, avete le vertigini quando state in piedi o i sintomi peggiorano in modo significativo.

Come fermare il contagio della gastroenterite

Ci sono molti modi per ridurre il contagio della gastroenterite.

- Non condividete con altre persone asciugamani, salviette di spugna per il viso, spazzolini da denti, bibite o posate.
- Dopo essere stati al gabinetto, aver cambiato i pannolini, aver ripulito dal vomito e prima di mangiare o cucinare i pasti lavatevi bene le mani (per almeno 10 secondi) con acqua tiepida e sapone.
- Maneggiate, conservate e preparate cibi cotti e crudi separatamente. Cucinate bene tutti i cibi crudi.
- Le persone affette da gastroenterite non dovrebbero maneggiare nè preparare cibi per altre persone.
- State in casa e lontano da altre persone mentre non state bene.
- Se avete intenzione di viaggiare, bevete solo acqua in bottiglia oppure acqua che è stata bollita per 10 minuti. Se non siete in grado di sbucciarlo, cucinarlo o bollirlo, non mangiatelo.
- Pulite spesso gabinetti e stanze da bagno.
- State attenti quando toccate feci o urine di animali.
- Se credete che la causa della vostra malattia sia dovuta al consumo di cibi, avvisate immediatamente il reparto della sanità del vostro comune. Conservate tutti i cibi avanzati affinché possano essere sottoposti alle dovute analisi.

Ritorno all'asilo, a scuola o al lavoro – le linee guida variano tra i centri di assistenza all'infanzia e le scuole e secondo il posto in cui lavorate. Il personale degli ospedali, gli operatori sanitari e coloro che trattano cibo non dovrebbero ritornare al lavoro per 48 ore da quando è cessata la diarrea. Informatevi con il vostro centro di assistenza all'infanzia/scuola/posto di lavoro su quali sono le loro norme.

Note:

Come cercare aiuto



In un'**emergenza medica** andate al Pronto Soccorso dell'ospedale più vicino oppure chiamate un'ambulanza (al numero 000).



Consultate il vostro medico di base o un professionista sanitario se avete:

- un mal di stomaco che va peggiorando
- vomito e diarrea frequenti
- sangue o muco nelle feci (diarrea)
- urinato poco o per niente, o l'urina è torbida e maleodorante.



Per poter consultare un infermiere/ra abilitato/a potete chiamare il servizio **NURSE-ON-CALL 24 ore al giorno** al numero **1300 60 60 24** al costo di una telefonata urbana da qualsiasi località del Victoria.*

NURSE-ON-CALL fornisce accesso a un servizio interpreti per chi ha problemi o difficoltà a comunicare in inglese. Chiamare il numero **1300 60 60 24**.

*Le chiamate dai cellulari potrebbero essere addebitate ad una tariffa superiore



Volete maggiori informazioni?

- Rivolgetevi al vostro medico di base o a un professionista sanitario.
- Visitate il sito **Better Health Channel** www.betterhealth.vic.gov.au

Se volete ricevere questa pubblicazione in un **formato accessibile**, chiamate il numero 9096 0578 oppure inviate una email al recapito edfactsheets@health.vic.gov.au



Dicembre 2010. Disponibile anche su internet al recapito www.health.vic.gov.au/edfactsheets

Clausola esonerativa: Le presenti informazioni sanitarie sono intese solo per scopi educativi di carattere generale. Consultate il vostro medico di base o un altro professionista sanitario per assicurarvi che esse facciano al caso vostro.

Autorizzato dal
Victorian Government
Melbourne (1009025)