

# Gastroenterit

Acil bölüm bilgi metni

Genel

## Gastroenterit nedir?

*Gastroenterit* (çoğunlukla 'gastro' olarak tanımlanır), ishal (sulu dışkı ya da büyük aptes), kusma ya da her ikisine de neden olan ve bağırsaklarda sıkça görülen bir enfeksiyondur.

Gastroenterit, bazen bedenin normal çalışması için gerekli olan şeker ve tuzların kaybıyla sonuçlanabilecek *su kaybına* neden olabilir.

Gastroenterit genellikle tedavi edilmeden kendiliğinden iyileşir. Çoğunlukla kış mevsiminde sıkça görülür ve her yaşta kişileri etkiler.

## Gastroenteritin oluşma nedeni nedir?

Gastronun oluşmasında başlıca neden virüslerdir. Virüslerin birçok türü bulunmaktadır ve bu nedenle bir kezden fazla oluşabilir.

Gastroenterit oluşturan virüsler, insan dışkısında bulunur.

Ayrıca, bakteriler ve parazitler de gastroenterite neden olabilir ve bunlar genellikle bozuk, mikroplu gıda ve sularda bulunur (gıda zehirlenmesi). Gıda zehirlenmesi genellikle, bozuk gıda maddesini yedikten altı ile 12 saat sonra oluşur.

## Nasıl yayılır?

Virütik gastro kişiden kişiye kolayca geçer. Bir kişinin kusması ya da ishal olması durumunda, virus içeren küçük damlacıklar, musluk, tuvalet sifonlarının tutamaçları, çocukların oyuncakları ve bebek bezleri gibi cisimlerin yüzeylerini kirletebilirler. Gastroenterit bulunan kişiler, belirtilerin durmasından 48 saate sonrasına kadar virüsü yayabilirler.

Bakteriyel gastroenterit, hijyen kurallarına uyulmaması (özellikle tuvaletten sonra ya da kusmuş ya da kirli bebek bezlerini temizledikten sonra ellerinizi yıkamamanız), bozulmuş gıda, sağlanan suyun kirliliği ve evde ve diğer yerlerde bulunan hayvanları tutma gibi nedenlerle yayılır.

## İşaret ve belirtileri nelerdir?

Aşağıda açıklanan belirtilerin bazıları ya da tümü gastroyla ilişkili olabilir:

- bir ya da iki gün sürebilen mide bulantısı ve kusma
- ishal genellikle bir ile üç gün arası devam eder ancak bu süre bazen 10 güne kadar çıkabilir
- mide krampları ve ağrısı
- ateş (yetişkinlerde 37.5° Santigrad çocuklarda 38° Santigrad'ın üstünde bulunan ısı derecesi).

Bakteriyel gastro belirtileri de benzerlik gösterir ancak, ateş genellikle daha yüksek ve mide krampları daha güçlü olur ve ishale kan ve sümük bulunabilir.

İçtiğiniz sıvı maddeleri kusmanız, idrarınızı az yapmanız ve ayakta dururken bayılma hissetmeniz, daha şiddetli gastro belirtileri arasında yer alır. Bu tür belirtilerin bulunması durumunda, acil tıbbi bakım görmemiz gerekir.

Siyah dışkı ishal gastroenterit değildir – kalın bağırsakta kanama meydana geldiğinin belirtisi olabilir ve acele tıbbi tedavi gerektirir.

## Tedavi

Gastro genellikle hafif olur ve tedavi gastro türüne bağlı olarak uygulanır.

- *Gastrolyte* ya da *Hydralyte* gibi solüsyonlar, kusma ve ishal nedeniyle kaybedilen suyun, tuzların ve sıvının yenilenmesine yardımcı olur. Ayrıca bunlar, çocukların sevecekleri alabilecekleri buzlu çubuklar biçiminde de bulunur ve çocukların sıvı düzeylerinin yüksek tutulmasını sağlar. Bunları, pakette belirtilen tarife uygun olarak kullanın.
- Hafif ishal durumunda doktorunuz, *Imodium* ya da *Lomotil* gibi ilaçların alınmasını tavsiye edebilir. Bunları, pakette belirtilen tarife uygun olarak kullanın. Bu ilaçlar, çocukların kullanımı için uygun değildir.
- Orta dereceden şiddetli dereceye kadar olan ishaller için ishali önleyici ilaçlar almayın. Çünkü bu ilaçlar ishali daha da artırabilir.
- Mide bulantısı ve kusmaya karşı, bulantı önleyici ilaçlar verilebilir.
- Antibiyotikler yalnızca, gastro nedeninin bakteri ya da parazitlere bağlı olması durumunda gerekli görülür. Bunu saptamak için, ishalken dışkıınızdan bir örnek test edilebilir.
- Aşırı su kaybetmiş olan bazı kişilere *damardan* sıvı verilebilir.

## Evde bakım

- Az miktarlarda (yudumlar halinde) su gibi berrak içecekleri sık sık (her beş ile 10 dakika arasında bir) için. Bu sıvılar kusmanızı ve ishalinizi durdurmaz ancak su kaybınızı önleyecektir.
- Açlık duymanız durumunda yiyin. Yemeye, kraker, pilav, muz ya da kuru kızarmış ekmeğe gibi, hazmı kolay gıdalarla başlayın. İshaliniz sürmekte bulursa dahi, 48 ile 72 saat içinde normal sıvıları ve gıdayı almaya başlamış olmanız gerekir.
- Bolca dinlenin.
- İçtiğiniz sıvı maddeleri yeteri kadar midenizde tutamamanız, ayakta dururken başınızın dönmesi ya da belirtilerin ciddi biçimde kötüleşmesi durumunda doktorunuza görün ya da hastaneye gidin.

## Gastronun yayılmasını önleme

Gastronun yayılmasını azaltacak birçok yöntem bulunmaktadır.

- Havlularınızı, yüz temizleme bezlerinizi, diş fırçanızı, içeceklerinizi ya da çatal, bıçak ve kaşığınızı başkalarıyla paylaşmayın.
- Tuvaleti kullandıktan, bebek bezlerini değiştirdikten ve kusmuk temizledikten sonra ve yemekten ya da yemek pişirmeden önce, ellerinizi ılık sabunlu suyla iyice yıkayın (en az 10 saniye süreyle).
- Çiğ ve pişmiş yiyecekleri birbirinden ayrı olarak elleyin, depolayın ve hazırlayın. Tüm çiğ yiyecekleri iyice pişirin.
- Gastrosu olan kişiler, diğer kimseler için yemek hazırlamamalı ya da yiyeceklere dokunmamalıdır.
- İyi olmadığınız sürece evden çıkmayın ve diğer kişilere yaklaşmayın.
- Seyahat etmeyi planlamanız durumunda, yalnızca şişe suyu için ya da suyu 10 dakika süreyle kaynatın. Yiyecekleri soyamamanız durumunda, pisirmeden ya da kaynatmadan yemeyin.
- Banyo ve tuvaletleri sıkça temizleyin.
- Hayvanlara ve onların dışkılarına ya da idrarlarına dokunurken dikkatli davranın.
- Hastalığının kaynağının yiyecek olduğunu düşünmeniz durumunda, konuyu yerel belediyenizin sağlık bölümüne hemen bildirin. Kalmış olan herhangi bir yiyeceği, test edilmesi için tutun.

Çocuk bakım merkezine, okula ya da işe geri dönüş – bu konudaki yönetmelikler çocuk bakım merkezleri, okullar arasında ve iş yerinize göre farklılık gösterir. Hastane, sağlık bakımı ve yiyecek-iceceklerle uğraşan görevlilerin, ishalin geçmesini izleyen 48 saatten daha önce işlerine geri dönmeleri gerekir. Çocuk bakım merkeziniz/okulunuz/işyerinizin bu konu ile ilgili koşullarını kontrol edin.

### Notlar:

## Yardım isteme



**Acil tıbbi hizmete** gerek duyulması durumunda, en yakın hastanenin acil servisine gidin ya da bir ambulans çağırın (000 numarayı arayın).



Aşağıda açıklanan belirtilerin bulunması durumunda, yerel doktorunuzu ya da sağlık bakım uzmanınızı görün:

- gittikçe artış gösteren karın ağrısı
- sık sık kusma ya da ishal ya da her ikisi de
- dışkıınızda (ishalde) kan ya da sümük bulunması
- idrarınızı az yapmanız ya da hiç yapmamanız ya da idrarınızın koyu renkli ya da kokulu olması.



Bir Kayıtlı Hemşire'ye danışmak için, **günün 24 saati süresince 1300 60 60 24** numaralı telefondan, Victoria Eyaleti içinde bulunan herhangi bir yerden, yerel telefonla arama ücreti karşılığında **NURSE-ON-CALL** hattını arayın.\*

**NURSE-ON-CALL**, İngilizce konuşma yeteneğine güvenemeyen kişilere sözlü çeviri hizmetine erişim olanağı sağlar. **1300 60 60 24** numaralı telefonu arayın.

\*Cep telefonlarından yapılacak aramalara daha yüksek ücret uygulanabilir



## Daha fazla bilgi mi almak istiyorsunuz?

- Yerel doktorunuza ya da sağlık bakım uzmanınıza sorun
- **Better Health Channel** websitesini ziyaret edin [www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

Bu yayımı erişilebilir formatta almak **istemeniz durumunda**, lütfen 9096 0578 numaralı telefonu arayın ya da [edfactsheets@health.vic.gov.au](mailto:edfactsheets@health.vic.gov.au) adresine e-posta yollayın.

Aralık 2010. Bu ayrıca, [www.health.vic.gov.au/edfactsheets](http://www.health.vic.gov.au/edfactsheets) websitesinden çevrimiçi de sağlanabilir.

Yadsıma: Burada açıklanan sağlık bilgileri yalnızca genel eğitim amaçlıdır. Söz konusu bilgilerin sizin için uygun bulunup bulunmadığından emin olmak için, lütfen doktorunuza ya da diğer sağlık uzmanınıza danışın.

