



Της Δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπεύτρια/Ογκολόγος (www.akoslife.com)



Πυρετός, διάρροια, ρίγη, έμετοι, αδυναμία και ανορεξία. Η ιογενής γαστρεντερίτιδα είναι μια συνηθισμένη λοίμωξη του εντέρου που δεν προκαλεί ανησυχία. Ωστόσο μεταδίδεται εύκολα από μολυσμένα με τον ιό τροφές και αντικείμενα, γι' αυτό παίρνουμε τα μέτρα μας.

Τι προκαλεί διάρροια;

Η διάρροια, αν και ενοχλητική, σπανίως είναι ανησυχητική. Συνήθως διαρκεί δύο με τρεις ημέρες και αντιμετωπίζεται με την κατάλληλη φαρμακευτική αγωγή.

Η συνθεότερη αιτία της διάρροιας είναι η λοίμωξη του εντέρου από ιό. Άλλα αίτια είναι:

- Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.** Μπορεί να ακολουθήσει μετά μια κρίση δυσκοιλιότητας.
- Λοίμωξη από βακτήριο** (π.χ. τροφική δηλητηρίαση).
- Λοίμωξη από άλλο παθογόνο μικροοργανισμό.**
- Τροφές** που επηρεάζουν αρνητικά το γαστρεντερικό σύστημα.
- Διατροφικές αλλεργίες.**
- Φάρμακα.**
- Ακτινοθεραπεία.**
- Παθήσεις του εντέρου.** Για παράδειγμα νόσος του Crohn ή ελκώδης κολίτιδα)
- Μη ικανοποιητική απορρόφηση θρεπτικών συστατικών από τον οργανισμό.**
- Υπερθυρεοειδισμός.**

- Κατάχρηση καθαρτικών.**
- Κατάχρηση αλκοόλ.**
- Διαβήτης.**
- Κατάλληλη διατροφή.** Ναί σε μπανάνα, μήλο, ρύζι, πουρέ και κολιάνδρο. Αποφεύγουμε τις φυτικές ίνες γιατί εντείνουν το πρόβλημα και πίνουμε μικρές γουλιές νερό για ν' αποφεύγουμε την αφυδάτωση. Προτιμήστε φρυγανιά, σπλά κράκερς, βραστό κατόπουλο στήθος χωρίς την πέτσα, κοτόσουπα και ελληνικό γιαούρτι (με την πέτσα) διότι τα προβιοτικά του ενισχύουν την εντερική χλωρίδα. Ναί και στο μέλι που έχει αντιβακτηριδιακές ιδιότητες και μειώνει τη διάρκεια της διάρροιας στη βακτηριακή γαστρεντερίτιδα. Ωστόσο, επειδή περιέχει φρουκτόζη, μπορεί να προκαλέσει διάρροια και φούσκωμα σε όσους δεν μπορούν να διασπάσουν τη φρουκτόζη και τα σάκχαρα του, οπότε να το αποφεύγετε αν δεν γνωρίζετε τι είδους διάρροια έχετε.

- Οχι αντιβιοτικά.** Η λοίμωξη οφείλεται σε ιό. Ο γιατρός θ' αποφασίσει τη χορήγηση αντιβίωσης αν θεωρήσει πιθανή τη λοίμωξη από βακτήριο, δηλαδή σε βαριά διάρροια που διαρκεί με πυρετό ή αίμα στα κόπρανα.
- Αντιδιαρροϊκά ή αντιεμετικά φάρμακα.** Μόνο με την έγκριση του γιατρού. Ζητήστε ιατρική βοήθεια αν δεν είστε σε θέση να κρατήσετε αρκετά υγρά, αν αισθανθείτε ζέση όταν είστε όρθιοι ή αν επιδεινωθούν τα συμπτώματα.
- Οχι ανθρακούχα αναψυκτικά.** Θεωρείται ότι δεν παρέχουν επαρκή υγρά ή ηλεκτρολύτες και δεν συνιστώνται στη γαστρεντερίτιδα. Δεν έχει τεκμηριωθεί ερευνητικά ότι βοηθά η κατανάλωση αναψυκτικών τύπου κόλα.

Αντιμετωπίστε τη γαστρεντερίτιδα

Ο ιός μπορεί να μεταδοθεί έως και 48 ώρες μετά τη λήξη των συμπτωμάτων. Οι ιογενείς γαστρεντερίτιδες είναι αυτοίσιμες, δηλαδή κάνουν τον κύκλο τους και τα συμπτώματα υποχωρούν από μόνο τους. Ωστόσο μας ταλαιπωρούν, οπότε προληπτικά πρέπει να τηρούμε αυστηρά τους απαραίτητους κανόνες υγιεινής. Μικρά σταγονίδια που περιέχουν τον ιό από έμετο ή διάρροια, μπορεί να μολύνουν βρύσες, λαβές από καζανάκια τουαλέτας, παιδικά παιχνίδια και πάνες.

Σαπούνι και νερό. Πλένουμε προσεκτικά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό μετά την τουαλέτα, όταν πρόκειται να πιάσουμε τρόφιμα, όταν έχουμε κινηθεί σε δημόσιους χώρους κι έχουμε αγγίξει αντικείμενα, όταν πρόκειται ν' αλλάξουμε πάνα σε βρέφος και πολύ περισσότερο αν έρθουμε σε επαφή με όποιον έχει συμπτώματα διάρροιας ή εμετού.

Σπιτική χλωρίνη. Σχολαστική απολύμανση σε κουζίνα και τουαλέτα.

Απολύμανση υφασμάτων. Ρούχα, σεντόνια, πετσέτες και εσώρουκα.

Αποστάσεις ασφαλείας. Αποφεύγουμε την επαφή με όποιον φέρει τον ιό, ο οποίος μεταδίδεται και από όσους βρίσκονται σε περίοδο ανάρρωσης, έως και 3 με 4 ημέρες αφότου υποχωρήσουν τα συμπτώματα.

Προσοχή στο μαγείρεμα. Καθαρίζουμε σχολαστικά με νερό και σαπούνι τον πάγκο της κουζίνας ή όπου προετοιμάζουμε τα υλικά που χρησιμοποιούμε πριν την παρασκευή φαγητού αλλά και μετά.

Τρόφιμα. Να έχουν καλή όψη, να μην είναι χαλασμένα. Τα πλένουμε προσεκτικά και... προσοχή στο νερό που χρησιμοποιείτε!

Ψυχείο. Η θερμοκρασία πρέπει να είναι κάτω

από 4°C και η κατάψυξη ψυχρότερη των 0°C. Αποθηκεύουμε τα αυγά στο πιο κρύο μέρος του ψυγείου (όχι στην πόρτα). Καταψύχουμε κρέατα ή πουλερικά που δεν θα μαγειρέψουμε για 48 ώρες. Τα συσκευάζουμε σε πλαστικές σακούλες για να μην «αγγίζουμε» άλλες τροφές. Δεν τα αφήνουμε στο περιβάλλον για να ξεπαγώσουν. Προτιμούμε τον φούρνο μικροκυμάτων.

Ταξίδια. Σε χώρες υψηλού υγειονομικού κινδύνου πίνετε μόνο εμφιαλωμένο νερό. Χρησιμοποιήστε το ακόμη και για το βούρτσισμα των δοντιών. Αποφύγετε τα παγάκια γιατί μπορεί να προέρχονται από μολυσμένο νερό. Μην καταναλώνετε τρόφιμα από υπαίθριες αγορές, ωμά ή ελαφρά μαγειρεμένα.

Πώς να την αντιμετωπίσει

Ξεκούραση. Ο οργανισμός θα ανακάμψει και να αποκρούσει τον ιό. Αρκετός ύπνος και όχι δραστηριότητες που μας καταπονούν.

Πολλά υγρά. Αν δεν αναστηλώσουμε όσα χάσαμε λόγω διάρροιας και υψηλού πυρετού κινδυνεύουμε από αφυδάτωση. Αιθρο νερό και ζωμούς. Κι επειδή η γαστρεντερίτιδα προκαλεί τάση προς έμετο, πίνετε μικρές γουλιές σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Μείνετε μακριά. Οχι καφές και τσάι γιατί αναστατώνουν το στομάχι. Αποφύγετε γαλακτοκομικά, καυτερά φαγητά και τροφές με πολλά λίπη. Οχι σε χυμούς αν έχετε διάρροια.

Κατάλληλες τροφές. Δημητριακά, ψωμί, ρύζι και πατάτες.

Οχι φαγητό αν νιώθετε ναυτία.

Παυσίονα. Για πονοκεφάλους και μυϊκούς πόνους αλλά μετά το φαγητό για να μην αναστατωθεί το στομάχι.