9 Οκτωβρίου 2014

Πώς ξεχωρίζουμε τη γαστρεντερίτιδα από τη δηλητηρίαση;

/ Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Οι γαστρεντερικές διαταραχές, όπως είναι η διάρροια και ο εμετός, προκαλούνται συχνά από μολύνσεις (γαστρεντερίτιδα) ή από τροφικές δηλητηριάσεις.

Γαστρεντερίτιδα: είναι μια πάθηση του γαστρεντερολογικού συστήματος που χαρακτηρίζεται από έντονες υδαρείς διάρροιες, εμετούς, πυρετό και κολιακούς πόνους. Είναι το πιο συχνό αίτιο νόσησης στον κόσμο και προκαλείτε από μόλυνση του εντέρου από τοξίνες, μικρόβια και ιούς.

Τροφική δηλητηρίαση: συμβαίνει όταν καταναλώνετε φαγητό ή νερό που περιέχει βακτήρια, παράσιτα, ιούς ή τοξίνες που δημιουργούνται από αυτά τα μικρόβια. Οι περισσότερες περιπτώσεις τροφικής δηλητηρίασης προκαλούνται από κοινά βακτήρια όπως ο σταφυλόκοκκός και η E. coli.

Πως τα ξεχωρίζουμε?

Τα συμπτώματα στη γαστρεντερίτιδα αρχίζουν συνήθως ξαφνικά και περιλαμβάνουν διάρροιες και εμέτους. Επίσης μπορεί να συνοδεύονται από στομαχόπονο, πονοκέφαλο και μυϊκούς πόνους. Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων η γαστρεντερίτιδα διαρκεί 3-5 ημέρες.

Τα συμπτώματα από τους πιο κοινούς τύπους τροφικής δηλητηρίασης γενικά

εκδηλώνονται 2 – 6 ώρες από την κατανάλωση του φαγητού. Ο χρόνος μπορεί να είναι μεγαλύτερος (ακόμα και κάποιες ημέρες) ή μικρότερος, ανάλογα με το αίτιο της τροφικής δηλητηρίασης.Τα πιθανά συμπτώματα περιλαμβάνουν κοιλιακές κράμπες, διάρροια, έμετο, πυρετό και ρίγη, πονοκέφαλο και αίσθημα αδυναμίας.

Και στις δύο περιπτώσεις αν τα συμπτώματα διαρκέσουν πάνω από 5 ημέρες θα πρέπει να απευθυνθείτε σε γιατρό.

Πως μπορούμε να τα αντιμετωπίσουμε;

Και στις δύο περιπτώσεις μπορεί να προκληθεί αφυδάτωση και διαταραχή ηλεκτρολυτών από τις συνεχείς υδαρείς κενώσεις και τους εμέτους. Πρωταρχικό ρόλο λοιπόν παίζει η ενυδάτωση του ασθενούς, από το στόμα. Αυτό το πετυχαίνουμε εάν καταναλώνουμε νερό, αφεψήματα και ισοτονικά διαλύματα σε μικρές ποσότητες και σε τακτά χρονικά διαστήματα, ώστε να αναπληρώνουμε τα υγρά.

Ο ασθενής πρέπει να αποφύγει τη λήψη στέρεων τροφών, μέχρι την πλήρη αποδρομή της διάρροιας καθώς και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα οποία μπορεί να επιδεινώσουν τη διάρροια.Όταν, όμως, νιώσετε καλύτερα μπορείτε να καταναλώσετε μικρές ποσότητες μπανάνας και μήλου, που είναι πλούσιες πηγές καλίου. Έτσι, θα αναπληρώσετε άλλον ένα «χαμένο» ηλεκτρολύτη.

Η διατροφή σας γενικά θα πρέπει να είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες (και να αποφεύγετε την κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών (λαχανικά, φρούτα π.χ. δαμάσκηνο, σύκα, κ.λ.π.) Να δώσετε έμφαση κυρίως στους απλούς υδατάνθρακες, όπως είναι το λευκό ψωμί, τα λευκά μακαρόνια, το ρύζι, τα creamcrackers και οι φρυγανιές.

Συστήνεται η κατανάλωση στήθους κοτόπουλου χωρίς πέτσα με πιλάφι ή πατάτα ή σούπα με κοτόπουλο, μοσχάρι ή ψάρι (άπαχα, βραστά ή ψητά).

Πηγές:boro.gr- pestanea.blogspot.gr