

# Διάρροια και Έμετος

## Συνήθη αίτια

Η διάρροια και ο έμετος συνήθως προκαλούνται από ιογενή γαστρεντερίτιδα και τροφική δηλητηρίαση.

**Η ιογενής γαστρεντερίτιδα** μπορεί να προκληθεί από διάφορους ιούς, αλλά οι συνηθέστεροι είναι ο ροταϊός ή ο νοροϊός. Στα συμπτώματα περιλαμβάνονται η ναυτία και ο έμετος, η υδαρής διάρροια και οι κοιλιακές κράμπες. Συχνά σχετίζεται και με άλλα συμπτώματα ιογενούς λοίμωξης, όπως είναι ο πυρετός, ο πονοκέφαλος και οι μυϊκοί πόνοι. Η ιογενής γαστρεντερίτιδα είναι εξαιρετικά μεταδοτική και μεταδίδεται μέσω του εμέτου ή των κοπράνων των ασθενών ή μέσω της άμεσης επαφής (π.χ. χειραψία) ή μέσω της χρήσης μολυσμένων αντικειμένων (π.χ. εργαλεία). Συνήθως τα συμπτώματα διαρκούν λιγότερο από τρεις ημέρες αλλά κάποιες λοιμώξεις ροταϊού μπορεί να διαρκέσουν περισσότερο.

Άλλα λιγότερο συνηθισμένα αίτια γαστρεντερίτιδας είναι οι λοιμώξεις από βακτήρια και παράσιτα.

**Η τροφική δηλητηρίαση** προκαλείται από βακτηριακές τοξίνες που περιέχονται σε μολυσμένες τροφές. Τα συμπτώματα συνήθως διαρκούν λιγότερο από 4 ώρες αλλά φτάνουν έως και τις 12 ώρες μετά την πρόσληψη της τροφής και μπορεί να περιλαμβάνουν έμετο ή και διάρροια. Συνήθως τα συμπτώματα εμφανίζονται ξαφνικά και διαρκούν λιγότερο από 24 ώρες. Ο πυρετός και άλλα ιογενή συμπτώματα είναι σπάνια. Δεν είναι μεταδοτική.

## Εξετάσεις

Οι εργαστηριακές εξετάσεις των κοπράνων (καλλιέργεια κοπράνων) συνήθως δεν είναι απαραίτητες, εκτός από τις ιογενείς επιδημίες όπου μπορεί να είναι χρήσιμες για λόγους δημόσιας υγείας ή στις περιπτώσεις αιμορραγικής ή παρατεταμένης διάρροιας. Δεν χρειάζονται αιματολογικές εξετάσεις, εκτός εάν παρουσιάζεται σοβαρή αφυδάτωση ή υπάρχουν άλλες παθήσεις.

## Θεραπεία

Δεν υπάρχει συγκεκριμένη θεραπεία για τις περισσότερες συνήθεις περιπτώσεις γαστρεντερίτιδας. Η πιο σημαντική θεραπεία είναι η αναπλήρωση των χαμένων υγρών για την πρόληψη της αφυδάτωσης. Ο ιατρός σας μπορεί να σας συνταγογραφήσει φάρμακα για να περιοριστεί η διάρροια ή οι κοιλιακές κράμπες ή για να ανακουφιστείτε από τη ναυτία και τον έμετο.

## Αναπλήρωση υγρών

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θα παρουσιάσουν σοβαρή ή ήπια αφυδάτωση και τους αρκεί η πρόσληψη υγρών από το στόμα. Συνιστάται νερό ή αραιωμένοι χυμοί (1:4). Μπορούν να καταναλωθούν υγρά ενυδάτωσης που κυκλοφορούν στο εμπόριο αλλά στα περισσότερα ήπια περιστατικά δεν είναι αναγκαία.

Οι μη αραιωμένοι χυμοί φρούτων και τα αναψυκτικά επιδεινώνουν τη διάρροια.

Η απότομη λήψη μεγάλων ποσοτήτων νερού ερεθίζει το στομάχι και προκαλεί έμετο.

Ακόμη και σε περίπτωση επίμονου εμέτου, εάν λαμβάνονται **τακτικά μικρές** ποσότητες υγρών αρκούν για την πρόληψη της αφυδάτωσης.

Συνιστώμενη πρόσληψη:

Με έμετο	Χωρίς έμετο
¼ κούπα υγρού κάθε 5 λεπτά	1 – 2 κούπες (300 - 600mL) υγρού ανά ώρα

Η κατανάλωση υγρών **δεν** επιδεινώνει τη διάρροια και τα υγρά που λαμβάνονται από το στόμα δεν «αποβάλλονται κατευθείαν». Ωστόσο, η πλήρωση του στομάχου μπορεί να σας δημιουργήσει την επιθυμία για αφόδευση.

Στις ενδείξεις της αφυδάτωσης περιλαμβάνεται η έντονη δίψα, η ζαλάδα και η αίσθηση της λιποθυμίας, καθώς και τα σκουρόχρωμα ούρα. Όταν ενυδατώνεστε επαρκώς, τα ούρα σας πρέπει να είναι διαφανή/ελαφρώς κίτρινα και δεν πρέπει να αισθάνεστε πλέον δίψα.

Οι ασθενείς με σοβαρή αφυδάτωση χρειάζονται ενδοφλέβια χορήγηση υγρών και εισαγωγή στο νοσοκομείο.

# Διάρροια και Έμετος

## Διατροφή

Εάν ανέχεστε τα υγρά, μπορείτε να ξεκινήσετε το φαγητό. Ένας ενήλικας ή ένα παιδί με διάρροια πρέπει να συνεχίσει να τρώει και τα βρέφη να θηλάζουν. Δεν έχει διαπιστωθεί ότι κάποιες συγκεκριμένες τροφές και δίαιτες υπερτερούν έναντι της κανονικής διατροφής. Κάποια προβιοτικά έχει διαπιστωθεί ότι βοηθούν στη μείωση της διάρκειας των συμπτωμάτων και της συχνότητας της διάρροιας.

Αποφύγετε την καφεΐνη, τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, τη σοκολάτα και το αλκοόλ. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα συνήθως δεν δημιουργούν πρόβλημα στους περισσότερους ανθρώπους.

## Υγιεινή

Πλένετε τα χέρια σας διεξοδικά με σαπούνι και νερό και σκουπίζεται με καθαρή πετσέτα

- αφού επισκεφθείτε την τουαλέτα
- αφού αλλάξετε πάνες
- πριν το φαγητό ή την παρασκευή φαγητού.

Αυτά τα μέτρα πρόληψης πρέπει να τηρούνται για 48 ώρες μετά το πέρας του εμέτου ή της διάρροιας.

Όταν καθαρίζετε τον έμετο ή τη διάρροια μην παραλείπετε να φοράτε γάντια και έπειτα να πλένετε τα χέρια σας.

Καθαρίστε τα λερωμένα αντικείμενα ή επιφάνειες με καυτό νερό και απορρυπαντικό και αφήστε τα να στεγνώσουν καλά.

## Φαρμακευτική αγωγή

Αν και δεν χρειάζεται πάντα, ίσως σας συνταγογραφήσουν κάποιο από τα παρακάτω φάρμακα:

Δραστική ουσία	Όνομασία φαρμάκου	Δόση	Συνταγογραφείται σε/για
Μετοκλοπραμίδη	“Maxalon”		Ναυτία, έμετο
Ονδανσετρόνη	“Zofran”		Ναυτία, έμετο
Παρακεταμόλη	“Panadol”		Πόνο, πυρετό
Λοπεραμίδη	“Imodium”		Διάρροια, κράμπες

## Συμπληρωματική αγωγή

Επισκεφθείτε ξανά το τμήμα επειγόντων περιστατικών ή τον παθολόγο σας εάν

- κάνετε έμετο και δεν μπορείτε να φάτε ή να πιείτε
- παραμένετε αφυδατωμένοι
- τα συμπτώματά σας επιδεινώνονται ή δεν υποχωρούν εντός 48 ωρών
- παρατηρήσετε αίμα στα κόπρανα.

## Οδηγίες:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Πού να απευθυνθείτε για βοήθεια:

✚ Σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης, πηγαίνετε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών ή καλέστε 000.



Emergency  
Care Institute  
NEW SOUTH WALES