

## Θεραπεία Γαστρεντερίτιδας: Ποια είναι τα σωστά βήματα αντιμετώπισής της στο σπίτι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: [logiastarata.gr](http://logiastarata.gr)

Η θεραπεία της γαστρεντερίτιδας αποσκοπεί κυρίως στη διατήρηση της ενυδάτωσης του οργανισμού, μέχρι ο εμετός και η διάρροια να σταματήσουν. Η διατήρηση των υγρών στο σώμα είναι το κλειδί για την ταχεία ανάκαμψη. Αν η γαστρεντερίτιδα οφείλεται σε κάποιον ιό (ιογενής γαστρεντερίτιδα, η πιο συχνή μορφή της νόσου), το να αναπληρώνετε τα υγρά που χάνονται λόγω εμετού και διάρροιας επιτρέπει στο σώμα σας να αναρρώσει και να καταπολεμήσει την ίδια τη λοίμωξη. Η αφυδάτωση μπορεί επίσης να εντείνει τα συμπτώματα της ναυτίας και του εμέτου.

Το κρίσιμο βήμα είναι η αντικατάσταση των υγρών, όταν ο ασθενής έχει ναυτία και δεν θέλει να πει τίποτα. Αυτό είναι ιδιαίτερα δύσκολο με τα βρέφη και τα παιδιά. Πρέπει να τους δίνετε μικρές ποσότητες υγρών, όσο πιο συχνά αντέχει ο οργανισμός τους, έστω και αν πρόκειται για μερικά μόλις ml νερού. Ακόμα και ένα κουταλάκι του γλυκού από νερό, μπορεί να είναι αρκετό για να διατηρήσει τον οργανισμό ενυδατωμένο και να αποτραπεί η εισαγωγή στο νοσοκομείο για ενδοφλέβια χορήγηση υγρών.

Σε γενικές γραμμές, πρέπει να επιλέγετε καθαρά υγρά (εκείνα που είναι διαυγή και μπορείτε να δείτε από μέσα τους) και πάντα σε μικρές ποσότητες. Σκεφτείτε το σαν να προσθέτετε μερικά ml υγρού στην κανονική ποσότητα σάλιου, την οποία ο ασθενής ούτως ή άλλως καταπίνει.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Αν δώσετε μεγάλη ποσότητα υγρών απότομα, μπορεί να προκαλέσετε αυξημένη ναυτία από τις συσπάσεις του στομάχου, κάτι που θα επιδεινώσει την κατάσταση και θα οδηγήσει σε νέο έμετο και -μοιραία- μεγαλύτερη αφυδάτωση.

Παρά το γεγονός ότι οι ενήλικες και οι έφηβοι έχουν μεγαλύτερο απόθεμα ηλεκτρολυτών από τα παιδιά, οι ηλεκτρολυτικές διαταραχές και η αφυδάτωση μπορεί να εξακολουθούν να εκδηλώνονται όσο ο οργανισμός χάνει υγρά από τον έμετο και τη διάρροια.

Σοβαρά συμπτώματα και αφυδάτωση συνήθως αναπτύσσονται ως επιπλοκές της χρήσης φαρμάκων ή λόγω χρόνιων ασθενειών, όπως ο διαβήτης ή η νεφρική ανεπάρκεια. Ωστόσο, τα συμπτώματα αφυδάτωσης μπορεί να εμφανισθούν σε υγιείς ανθρώπους.

Γαστρεντερίτιδα - Συνοπτικά:

Πίνετε μόνο διαυγή υγρά για τις πρώτες 24 ώρες, χωρίς να πιέζετε το στομάχι σας με μεγάλη ποσότητα από αυτά. Για φαγητό επιλέξτε μόνο κάποιο είδος σούπας, χωρίς πολλά οξέα.

Μετά από 24 ώρες χωρίς έμετο, αρχίστε σταδιακά και με μικρές πάντα ποσότητες να καταναλώνετε και άλλα υγρά και τροφές.

**Πηγές:** [iatropedia.gr](http://iatropedia.gr) - [emedicinehealth.com](http://emedicinehealth.com)