

## Οδηγίες ΚΕΕΛΠΝΟ: Γαστρεντερίτιδα-Συμβουλές για ενήλικες, βρέφη και παιδιά

[/ Γενικά](#)

Image not found or type unknown



H

ιογενής γαστρεντερίτιδα είναι μια εντερική λοίμωξη που οφείλεται σε διάφορους ιούς. Οι συχνότεροι από αυτούς είναι οι νορό-ιοί και οι αδενο-ιοί.

Οι νορο-ιοί αποτελούν το πλέον συχνό αίτιο οξείας γαστρεντερίτιδας στο σύνολο του πληθυσμού και οι ροτα-ιοί σε παιδιά ηλικίας μικρότερης των 5 ετών.

Τι προκαλεί όμως την ιογενή γαστρεντερίτιδα;

Σύμφωνα με το ΚΕΕΛΠΝΟ, πολλοί διαφορετικοί ιοί μπορούν να προκαλέσουν ιογενή γαστρεντερίτιδα, όπως είναι οι νορο-ιοί, οι ροτα-ιοί, σαπο-ιοί, και αστρο-ιοί. Οι ιοί αυτοί μολύνουν μόνο τους ανθρώπους και προκαλούν παρόμοια συμπτώματα.

## **Ποια είναι τα συμπτώματα της γαστρεντερίτιδας;**

Διάρροιες

Εμετός

Ναυτία

Πόνο και κράμπες στην κοιλιά

Πονοκέφαλος

Μυικοί πόνοι

Κόπωση

Ρίγη

Σπανιότερα πυρετό (και κατά κανόνα είναι χαμηλός)

## **Μεταδίδεται η ιογενής γαστρεντερίτιδα;**

Ναι! Η ιογενής γαστρεντερίτιδα μπορεί να μεταδοθεί από άτομο σε άτομο, αφού οι ιοί αποβάλλονται στα κόπρανα και τα έμεσματά των ασθενών. Αξίζει να γνωρίζετε ότι οι ιοί επιβιώνουν στις επιφάνειες έως και 72 ώρες και ακόμα και μικρή ποσότητα ιού αρκεί για να μολυνθεί κάποιος. Κάποιος ασθενής που έχει νοσήσει με γαστρεντερίτιδα μπορεί να μεταδώσει τον ιό από τη στιγμή που θα αρχίσει να νιώθει αδιαθεσία έως και τουλάχιστον τρεις μέρες μετά την ανάρρωσή του.

Οι λοιμώξεις από ροτα-ιός αποτελούν **συχνότερη αιτία διάρροιας σε βρέφη και παιδιά κάτω των 5 ετών**. Οι αδενο-ιοί προκαλούν διάρροια κυρίως σε μικρά παιδιά, αλλά επίσης και σε μεγαλύτερα παιδιά και ενήλικες, ενώ οι νορο-ιοί μολύνουν άτομα όλων των ηλικιών.

## **Πώς θεραπεύεται;**

Κάποιο συγκεκριμένο φάρμακο δεν υπάρχει για την γαστρεντερίτιδα. Συνήθως οι ασθενείς καταναλώνουν όσο το δυνατόν μεγαλύτερες ποσότητες υγρών, για όσο διαρκούν τα συμπτώματα για να αποφευχθεί η αφυδάτωση.

## **Πώς θα προφυλαχτούν οι ενήλικες και τι μπορούν να κάνουν τα παιδιά**

- Συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό μετά τη χρήση τουαλέτας, την αλλαγή πάνα, αφότου έχει έρθει κάποιος σε επαφή με ασθενή που έχει κάνει εμετό ή διάρροια.
- Σχολαστικός καθαρισμός επιφανειών
- Χρήση οικιακής χλωρίνης για το καθάρισμα κουζίνας, τουαλέτας και σχολαστικό καθάρισμα σεντονιών, ρούχων, εσωρούχων και πετσετών.
- Αποφυγή χρήσης των ίδιων σκευών

- Αποφυγή στενής επαφής με άτομο που εμφανίζει συμπτώματα γαστρεντερίτιδας **(βοηθήστε τα παιδιά να ακολουθήσουν όλα τα παραπάνω και κρατήστε τα μακριά από το σχολείο και τον παιδικό σταθμό εάν νοσεί!)**

## **Συνιστώμενη διαδικασία για την αλλαγή πάνας σε βρέφη σύμφωνα με το ΚΕΕΛΠΝΟ**

### **1. Συγκεντρώστε όλα όσα θα χρειαστείτε σε σημείο που να μπορείτε να τα φτάσετε προτού φέρετε το παιδί για αλλαγή**

- Πλύνετε τα χέρια σας
- Τοποθετήστε προστατευτικό κάλυμμα στην περιοχή αλλαγής
- Φροντίστε να μην υπάρχουν αντικείμενα που να μπορεί να ακουμπήσει το παιδί

### **2. Αποφύγετε την επαφή με λερωμένα αντικείμενα**

- Συστήνεται η χρήση γαντιών μιας χρήσης
- Μην αγκαλιάζετε το παιδί με κίνδυνο να λερωθούν τα ρούχα σας

### **3. Αφαιρέστε τη λερωμένη πάνα**

- Αποφύγετε την επαφή με καθαρές επιφάνειες κατά την αφαίρεση
- της λερωμένης πάνας και τυχόν λερωμένων ρούχων
- Διπλώστε τη λερωμένη επιφάνεια της πάνας προς τα μέσα και απορρίψτε τη σε κάδο με πλαστική σακούλα
- Τοποθετήστε τυχόν λερωμένα ρούχα σε μία σακούλα καλά κλεισμένη και παραδώστε τη στους γονείς

### **4. Καθαρισμός του παιδιού**

- Χρησιμοποιήστε μαντηλάκια μίας χρήσης ή πλύνετε το παιδί
- με τρεχούμενο νερό και σαπούνι - σκουπίστε το καλά
- Απορρίψτε τα μαντηλάκια σε κάδο με πλαστική σακούλα
- Απομακρύνετε και απορρίψτε το προστατευτικό κάλυμμα σε κάδο με πλαστική σακούλα
- Αν φορέσατε γάντια απορρίψτε και αυτά

**5. Τοποθετήστε μία καθαρή πάνα και ντύστε το παιδί**

Θυμηθείτε να ενημερώσετε σε περίπτωση που αντιληφθείτε δερματικά ή άλλα προβλήματα

Πλύνετε τα χέρια του παιδιού

**6. Καθαρίστε και απολυμάνετε την επιφάνεια αλλαγής της πάνας**

**7. Πλύνετε τα χέρια σας σχολαστικά!**

Πηγή: [mothersblog.gr](http://mothersblog.gr)