



Γαστρεντερίτιδα

Τι πρέπει να ξέρετε

Τι είναι η γαστρεντερίτιδα;

Η γαστρεντερίτιδα είναι **φλεγμονή του στομάχου και του εντέρου**, συνήθως από ιό (νοροϊός, ροταϊός) ή βακτήριο. Χαρακτηρίζεται από **ναυτία, εμετό, διάρροια και κοιλιακό πόνο**. Στις περισσότερες περιπτώσεις είναι **αυτοπεριοριζόμενη** (υποχωρεί μόνη της σε 1–3 ημέρες). Ο **κίνδυνος αφυδάτωσης** είναι η κύρια επιπλοκή που πρέπει να αποφευχθεί.

Συμπτώματα & σημεία αφυδάτωσης

Συνήθη συμπτώματα	⚠ Σημεία αφυδάτωσης — Ζητήστε βοήθεια!
<ul style="list-style-type: none">Ναυτία και εμετόςΔιάρροια (υδαρής κοπράνα)Κοιλιακό άλγος / κράμπεςΧαμηλός πυρετός (<38,5°C)Απώλεια όρεξηςΚόπωση και αδυναμίαΔιάρκεια: 1–3 ημέρες (ϊική), 3–7 (βακτηριακή)	<ul style="list-style-type: none">Έντονη δίψαΣκούρα ούρα ή λίγα ούραΞηρό στόμα / γλώσσαΖαλάδα κατά την όρθια στάσηΤαχυκαρδίαΧαλαρό δέρμα (σε παιδιά)Πλαδαρότητα / σύγχυση <p>→ Ζητήστε ιατρική βοήθεια!</p>

Αντιμετώπιση & φροντίδα στο σπίτι

1	Ενυδάτωση — το πιο σημαντικό! Μικρές γουλιές κάθε λίγα λεπτά: νερό, αφεψήματα, αθλητικά ποτά χωρίς αέριο, ρόφημα ηλεκτρολυτών
2	Ξεκουραστείτε Αποφύγετε σωματική δραστηριότητα — το σώμα χρειάζεται ενέργεια για ανάρρωση
3	Σταδιακή επαναφορά τροφής Ξεκινήστε με φρυγανιές, ρύζι, μπανάνα, βραστά πατάτες (δίαιτα BRAT)
4	Αντιεμετικά / αντιδιαρροϊκά Μόνο εάν συνταγογραφηθούν — μην σταματάτε τη διάρροια χωρίς οδηγίες γιατρού
5	Απομόνωση & υγιεινή χεριών Πλένετε χέρια συχνά — η ιική γαστρεντερίτιδα είναι εξαιρετικά μεταδοτική
6	Αποφύγετε αντιβιοτικά Δεν βοηθούν στις ιικές μορφές — ο γιατρός θα αποφασίσει αν χρειάζεται αγωγή

Διατροφή & πρόληψη

✓ Κατάλληλα τρόφιμα	✗ Τρόφιμα προς αποφυγή	🛡 Πρόληψη μόλυνσης
<ul style="list-style-type: none">Φρυγανιές / κράκερΒραστό ρύζιΜπανάνα	<ul style="list-style-type: none">Γαλακτοκομικά (στην οξεία φάση)Λιπαρά τρόφιμαΤηγανητά	<ul style="list-style-type: none">Πλύσιμο χεριών πριν/μετά τουαλέταΜαγείρεμα τροφίμων σε κατάλληλη θερμ.

- Βραστές πατάτες
- Ζωμός (χλιαρός)
- Τσάι χαμομήλι
- Γιαούρτι (προβιοτικά) μετά τον εμετό

- Καφές / αλκοόλ
- Αναψυκτικά
- Πικάντικα
- Φρούτα υψηλής περιεκτ. σακχάρων

- Αποφύγετε μη πόσιμο νερό
- Μη μοιράζεστε σκεύη
- Μείνετε σπίτι 48ώρες μετά τελευταίο εμετό

Άμεσα στον γιατρό ή στα επείγοντα εάν:

- Αίμα στα κόπρανα ή εμετό · Πυρετός $>39^{\circ}\text{C}$
- Σημεία αφυδάτωσης · Συμπτώματα >7 ημέρες χωρίς βελτίωση
- Έντονος κοιλιακός πόνος χωρίς διάρροια · Βρέφος ή ηλικιωμένος με έντονα συμπτώματα