



Πόνος στην Κοιλιά — Αιτίες, Εντόπιση & Αντιμετώπιση

Τι σημαίνει ο πόνος ανάλογα με τη θέση, οδηγίες ελαφριάς διατροφής & πότε να επισκεφθείτε αμέσως γιατρό

Εντόπιση κοιλιακού πόνου — τι υποδηλώνει;

ΕΠΑΝΩ ΑΡΙΣΤΕΡΑ	ΕΠΑΝΩ ΚΕΝΤΡΟ (Επιγάστριο)	ΕΠΑΝΩ ΔΕΞΙΑ
- Γαστρίτιδα / έλκος - Παγκρεατίτιδα - Σπλήνας - Αριστ. πνευμονία (αντανακλ.) - Νεφρός/ουρητήρας	- Γαστρίτιδα - GERD / καούρα - Έλκος στομάχου - Παγκρεατίτιδα - Στεφανιαία (!!!) — αντανακλ. - Χολολιθίαση	- Χολοκύστη (χολολιθ., χολοκυστίτ.) - Ηπατίτιδα, ήπαρ - Δεξ. πνευμονία (αντανακλ.) - Νεφρός δεξιός
ΚΕΝΤΡΟ ΑΡΙΣΤΕΡΑ	ΚΕΝΤΡΟ / ΟΜΦΑΛΟΣ	ΚΕΝΤΡΟ ΔΕΞΙΑ
- Κατιόν κόλον - Νεφρός/ουρητήρας - Σπλήνας	- Εντερική κόλिका - IBS - Άρχεια σκωληκοειδίτ. (αρχίζει εδώ!) - Αγγειακά	- Ανιόν κόλον - Νεφρός δεξιός - Σκωληκοειδής (πρώιμη)
ΚΑΤΩ ΑΡΙΣΤΕΡΑ	ΚΑΤΩ ΚΕΝΤΡΟ (Υπογάστριο)	ΚΑΤΩ ΔΕΞΙΑ — !!! Σκωληκοειδής
- Εκκολπωματίτιδα (σιγμοειδής) - Κατιόν κόλον - Ωοθήκη αριστερά - Νεφρολιθίαση αριστ.	- Κύστη ούρων - Ουρολοιμώξη - Ενδομητρίωση - Μήτρα/ωοθήκες • Κήλη - IBS	- ΣΚΩΛΗΚΟΕΙΔΙΤΙΔΑ! - Νεφρολιθίαση δεξ. - Ωοθήκη δεξιά - Έξω εγκυμοσύνη δεξ. - Κήλη βουβώνα

Οδηγίες ελαφριάς διατροφής για γαστρεντερικά προβλήματα

☑ Επιτρέπονται (εύπεπτα)	✗ Αποφύγετε (ερεθιστικά / δύσπεπτα)	Πρακτικές οδηγίες γεύματος
Υδατάνθρακες: - Άσπρο ψωμί / φρυγανιές - Ρύζι λευκό βρασμένο - Κράκερς plain • Μακαρόνια (σκέτα) - Βρώμη (πλιγούρι) Πρωτεΐνη: - Κοτόπουλο ψητό (χωρίς δέρμα) - Ψάρι ατμού / ψητό - Αυγό βρασμένο / ομελέτα (χωρίς βούτυρο) - Γιαούρτι στραγγιστό (χωρίς λιπαρά) Φρούτα & λαχανικά (βρασμένα ή χωρίς φλούδα): - Μπανάνα, μήλο • Αχλάδι, πεπόνι - Καρότο, κολοκυθάκι βρασμένα - Πατάτα βρασμένη Ροφήματα: - Νερό • Χαμομήλι, δυόσμος - Ζωμός κοτόπουλου • Τσάι ginger	Λιπαρά & τηγανιστά: - Τηγανητά (πατάτες, κρεατοσκευάσματα) - Λιπαρά κρέατα (χοιρινό, αρνί) - Βούτυρο, κρέμα, fast food Ερεθιστικά: - Αλκοόλ • Καφές & καφεΐνη - Καρυκεύματα (πιπτέρι, τσίλι, μουστάρδα) - Σκόρδο & κρεμμύδι (σε οξεία φάση) - Ανθρακούχα ποτά Βαριά / δύσπεπτα: - Όσπρια (σε οξεία φάση) - Ωμά λαχανικά - Σταυρανθή (μπρόκολο, κουνουπίδι) - Εσπεριδοειδή (ερεθίζουν GERD) Γλυκά & φάρμακα: - Σοκολάτα • Γλυκά με κρέμα • Παγωτό - NSAID, ασπιρίνη (ερεθίζουν βλεννογόνο!)	- Μικρά & συχνά γεύματα (5–6/ημέρα αντί 3 μεγάλα) Τρόπος κατανάλωσης: - Αργά, καλό μάσημα - Ηρεμία κατά φαγητό (όχι βιασύνη) Μαγειρική: - Βρασμένα ή ατμού • Ψητά (χαρτί/λαδόκολλα) - ΟΧΙ τηγάνισμα • Ελάχιστο λάδι Ενυδάτωση: 2+ λίτρα νερό/ημέρα - Νερό μεταξύ γευμάτων (όχι κατά τη διάρκεια) Θέση μετά φαγητό: - ΟΧΙ ξαπλωτοί 2 ώρες μετά - Ανυψωμένη κεφαλή κατά ύπνο (για GERD) Διάρκεια ελαφριάς διαίτας: 2–5 ημέρες έως βελτίωση - Στη συνέχεια σταδιακή επιστροφή στη φυσιολογική διατροφή

Φαρμακευτική αγωγή & Επείγοντα

Φαρμακευτική αγωγή ανά αιτία	Πότε χρειάζεται επείγουσα αντιμετώπιση
Γαστρίτιδα / GERD: • PPI (ομεπραζόλη) 30' πριν πρωινό • Αντιόξινα Έλκος / H.pylori: • Triple therapy (PPI + 2 αντιβιοτικά) IBS / κόλικά: • Αντισπασμωδικά • Προβιοτικά • Διαχ. στρες Χολολιθίαση: • Αναλγητικά (οξεία) • Χειρουργείο (χολοκύστη) Δυσπεψία: • Domperidone • Μικρά γεύματα	ΑΜΕΣΗ παραπομπή: • Αιφνίδιος σφοδρός πόνος • Σκληρή κοιλιά (περιτονίτιδα) • Αίμα σε κόπρανα ή αιματέμεσις • Πυρετός >38.5°C + κοιλιακός πόνος • Ίκτερος (κίτρινο δέρμα) • Εμετοί & αδυναμία φαγητού • Απώλεια βάρους χωρίς αιτία • Κάτω ΔΕΞΙΑ + ναυτία + πυρετός → σκωληκοειδίτιδα!  ΚΑΛΕΣΤΕ 166 ΑΜΕΣΑ