



Την περίοδο του χειμώνα τα παιδιά στο σχολείο αλλά και όσοι εργάζονται σε...

κλειστούς χώρους, πλήττονται συχνά από περιοδικές επιδημίες ιογενούς γαστρεντερίτιδας, που είναι γνωστή και ως στομαχική γρίπη.

Πρόκειται για νόσο που συνήθως διαρκεί 2-3 μέρες, μετά την πάροδο των οποίων ο ασθενής ανακτά τους φυσιολογικούς του ρυθμούς.

Τα κύρια χαρακτηριστικά της στομαχικής γρίπης είναι:

- Ναυτία και εμετός
 - Διάρροια
 - Κράμπες στο στομάχι
 - Ανορεξία
 - Χαμηλός πυρετός
- Παράλληλα μπορεί να συνυπάρχουν:
- Γενικευμένοι πόνοι και ενοχλήσεις στη μέση
 - Αίσθημα κόπωσης

Η γρίπη στο στομάχι είναι συνήθως επακόλουθο λοίμωξης από έναν ροταϊό και έναν αδενοϊό. Οι ιοί αυτοί εισβάλλουν στον οργανισμό μέσω του λεπτού εντέρου. Οι ενήλικοι μολύνονται εξίσου εύκολα με τα παιδιά.

Μετάδοση

Οι ιοί της γαστρεντερίτιδας είναι πολύ μεταδοτικοί και η περίοδος επώασης παρουσιάζει διακυμάνσεις ανάλογα με το είδος του ιού. Είναι πολύ εύκολο να μολυνθεί κάποιος, αρκεί να βάλει τα μολυσμένα χέρια στο στόμα του, να πιει από μολυσμένο ποτήρι ή να φάει από μολυσμένο σκεύος.

Αντιμετώπιση

Η στομαχική γρίπη υποχωρεί μόνη της, χωρίς θεραπεία. Πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με το φαγητό. Το στομάχι και τα έντερα χρειάζονται ανάπαυση και ο καλύτερος τρόπος για να ξεκουραστούν είναι να αποφεύγει κανείς τις στερεές τροφές και

να πίνει μόνο υγρά -ιδανικά νερό και αφεψήματα με βότανα- πολύ συχνά και σε μικρές ποσότητες.

Εάν ο εμετός και η διάρροια είναι έντονα, απαιτείται αντικατάσταση του νατρίου, του καλίου και των άλλων ιχνοστοιχείων που χάνονται, με τη βοήθεια ειδικού διαλύματος για ενυδάτωση που διατίθεται στα φαρμακεία.

Όταν σταματήσει ο εμετός, ο ασθενής μπορεί να περάσει από το νερό στους αραιωμένους χυμούς φρούτων.

Αν η διάρροια και ο εμετός επιμένουν περισσότερο από 1-2 μέρες ή υπάρξει υψηλός πυρετός, ο ασθενής πρέπει να απευθυνθεί σε έναν γιατρό.

Εάν ο πάσχων πονάει πολύ στο κεφάλι ή στη μέση μπορεί να πάρει κάποιο παυσίπονο φάρμακο.

[Πηγή](#)