

Γαστρεντερίτιδα (Gastroenteritis)

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο προορίζεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς μόνο. Παρακαλείστε να συμβουλευέστε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας για να βεβαιώνεστε ότι αυτές οι πληροφορίες είναι σωστές για το παιδί σας.



Τι είναι η γαστρεντερίτιδα;

Η γαστρεντερίτιδα (gastro) είναι μια πολύ συνηθισμένη ασθένεια σε νήπια και παιδιά. Συνήθως προκαλείται από ιούς που προκαλούν λοίμωξη στο έντερο. Τείνει να είναι πιο συνηθισμένη κατά τους χειμερινούς μήνες.



Χαρακτηριστικά, η γαστρεντερίτιδα αρχίζει με εμετό. Τα παιδιά μετά παρουσιάζουν επαναλαμβανόμενα, νερουλά κακά (διάρροια). Συχνά τα παιδιά μπορεί να έχουν πόνο στην κοιλιά και πυρετό με τη διάρροια. Μερικά παιδιά μπορεί να έχουν μύτη που τρέχει, ή πονόλαιμο.



Η γαστρεντερίτιδα συνήθως διαρκεί για τρεις ή τέσσερις ημέρες. Μπορεί να πάρει μια βδομάδα περίπου για να γίνουν τα κακά κανονικά.

Μερικά βακτήρια (μικρόβια) μπορεί επίσης να προκαλούν εμετό και διάρροια σε παιδιά. Ψηλότεροι ή πιο παρατεταμένοι πυρετοί, εντονότερος κοιλόπονος, και αίμα ή βλέννα με τη διάρροια, μπορεί να σημαίνουν ότι η γαστρεντερίτιδα προκαλείται από βακτήρια. Αυτές οι βακτηριακές λοιμώξεις συνδέονται μερικές φορές με τροφική δηλητηρίαση.



Πώς διαδίδεται η γαστρεντερίτιδα;

Η ιογενής γαστρεντερίτιδα (viral gastro) μπορεί να διαδοθεί εύκολα από άτομο σε άτομο. Είναι πολύ σημαντικό να κρατάτε τα παιδιά με γαστρεντερίτιδα μακριά από άλλα παιδιά έξω από την οικογένειά σας. Δεν θα πρέπει να πηγαίνουν σε παιδικό σταθμό, νηπιαγωγείο ή σχολείο ενώ είναι άρρωστα.



Το πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό (για παράδειγμα, μετά που θα έχετε αλλάξει πάνες ή θα έχετε πάει στην τουαλέτα, καθώς και πριν και μετά την ετοιμασία φαγητού) είναι πολύ σημαντικό για να σταματήσει η διάδοση του ιού.



© The Children's Hospital at Westmead, Sydney Children's Hospital, Randwick & Kaleidoscope * Hunter Children's Health Network

Γαστρεντερίτιδα (Gastroenteritis)

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο προορίζεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς μόνο. Παρακαλείστε να συμβουλευέστε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας για να βεβαιώσετε ότι αυτές οι πληροφορίες είναι σωστές για το παιδί σας.



Τι να κάνετε

Στην κοινότητά μας τα περισσότερα παιδιά με γαστρεντερίτιδα αναρρώνουν γρήγορα. Η κύρια ανησυχία με τη γαστρεντερίτιδα είναι ότι τα παιδιά μπορούν να αφυδατωθούν (στεγνώσουν) λόγω απώλειας υγρών στον εμετό και στη διάρροια. Τα μικρότερα παιδιά, ή τα παιδιά με άλλα προβλήματα υγείας, μπορεί να αφυδατωθούν πιο γρήγορα. Είναι πολύ σημαντικό να ενθαρρύνετε το παιδί σας να πίνει υγρά. Τα υγρά που πρέπει να χρησιμοποιείτε περιγράφονται στο επόμενο τμήμα. Παρακαλείστε να το διαβάσετε και να κάνετε ερωτήσεις ούτως ώστε να καταλάβετε αυτές τις πολύ σημαντικές οδηγίες. Τα φάρμακα για να σταματήσουν ο εμετός και η διάρροια συνήθως δεν είναι βοηθητικά και μπορούν να προκαλέσουν άλλα προβλήματα στα παιδιά.

Παρακαλείστε να συμβουλευθείτε το γιατρό σας ή νοσοκομείο, το συντομότερο δυνατό, αν έχετε οποιεσδήποτε ανησυχίες όσον αφορά την πρόοδο του παιδιού σας – ιδιαίτερα αν:

- Το παιδί σας είναι ηλικίας κάτω των έξη μηνών
- Το παιδί σας έχει άλλα προβλήματα υγείας
- Δεν μπορείτε να κάνετε το παιδί σας να πάρει την κατάλληλη ποσότητα υγρών
- Το παιδί σας συνεχίζει να κάνει εμετό
- Το παιδί σας είναι πολύ κουρασμένο ή έχει υπνηλία
- Υπάρχει αίμα ή βλέννα στα κακά του παιδιού σας
- Το παιδί σας έχει συνεχιζόμενο κοιλόπονο
- Το παιδί σας έχει υψηλούς πυρετούς
- Αν το παιδί σας έχει απροσδόκητα συμπτώματα (π.χ. πόνο κατά την ούρηση, πονοκέφαλο κτλ.)
- Ή αν το παιδί σας δεν φαίνεται να γίνεται καλύτερα.

© The Children's Hospital at Westmead, Sydney Children's Hospital, Randwick & Kaleidoscope * Hunter Children's Health Network

the
children's
hospital at Westmead

www.chw.edu.au

 **SYDNEY
CHILDREN'S
HOSPITAL**
RANDWICK

www.sch.edu.au


Kaleidoscope
THE CHILDREN'S HEALTH NETWORK
www.kaleidoscope.org.au

Reviewed 6 April 2010
Next review 6 April 2012

Translated by the WS LHD Translation Service 2012

 Health
Western Sydney
Local Health Network

Γαστρεντερίτιδα (Gastroenteritis)

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο προορίζεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς μόνο. Παρακαλείστε να συμβουλευέστε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας για να βεβαιώσετε ότι αυτές οι πληροφορίες είναι σωστές για το παιδί σας.



Τι να ταΐζετε το νήπιό σας

Αν δεν είστε σίγουροι για τις πληροφορίες σε αυτό το φυλλάδιο ή για την κατάσταση του παιδιού σας, παρακαλείστε να δείτε το γιατρό σας.

Οξύς εμετός και διάρροια (νερουλά κακά) μπορούν γρήγορα να οδηγήσουν σε αφυδάτωση σε νήπια και μικρά παιδιά. Ζητήστε ιατρική περίθαλψη αμέσως, αν ανησυχείτε.

Συχνοί εμετοί και νερουλά κακά σημαίνει ότι το παιδί σας μπορεί να χάνει πολλά υγρά από το σώμα του. Τα χαμένα υγρά πρέπει να αναπληρώνονται – αρχικά με ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΥΓΡΑ ή ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ.

Κατάλληλα υγρά

- Τα Στοματικά Υγρά Ενυδάτωσης (Oral Rehydration Fluids) (διαθέσιμα από φαρμακείο) είναι ιδιαίτερα διαμορφωμένα για να αντικαθιστούν τα χαμένα υγρά γρήγορα. Τα στοματικά διαλύματα ενυδάτωσης είναι ειδικά σχεδιασμένα για να αντικαθιστούν σάκχαρα και άλατα που χάνονται κατά τη διάρκεια ενός επεισοδίου γαστρεντερίτιδας. Είναι προτιμότερο να δίνονται αυτά αντί άλλα καθαρά υγρά, αν διατίθενται.
- Καθαρά υγρά όπως χυμός, μη αεριούχα αναψυκτικά ή αναψυκτικά μπορούν να χρησιμοποιούνται με προσοχή αν δεν διατίθεται ένα στοματικό υγρό ενυδάτωσης αλλά πρέπει να διαλύονται διαφορετικά μπορεί να κάνουν τα νερουλά κακά χειρότερα.

© The Children's Hospital at Westmead, Sydney Children's Hospital, Randwick & Kaleidoscope * Hunter Children's Health Network

the
children's
hospital at Westmead

www.chw.edu.au

 **SYDNEY
CHILDREN'S
HOSPITAL**
RANDWICK

www.sch.edu.au


Kaleidoscope
THE CHILDREN'S HEALTH NETWORK
www.kaleidoscope.org.au

Reviewed 6 April 2010
Next review 6 April 2012

Translated by the WS LHD Translation Service 2012  Health
Western Sydney
Local Health Network

Γαστρεντερίτιδα (Gastroenteritis)

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο προορίζεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς μόνο. Παρακαλείστε να συμβουλευέστε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας για να βεβαιώσετε ότι αυτές οι πληροφορίες είναι σωστές για το παιδί σας.



Πώς να ετοιμάζετε κατάλληλα υγρά

Υγρό	Διάλυση	Παράδειγμα
Στοματικό Υγρό Ενυδάτωσης π.χ. Gastrolyte® (Διατίθεται από φαρμακεία)	Σύμφωνα με τις οδηγίες	(δείτε οδηγίες στο πακέτο) ANAMEIΞH ME NEPO MONO
Στοματικό Υγρό Ενυδάτωσης π.χ. Hydralyte® (Διατίθεται από φαρμακεία και μερικά σουπερμάρκετ)	Προπαρασκευασμένο ως υγρό ή παγάκι	Μην αναμειγνύετε με άλλα υγρά
Συμπυκνωμένο μη αεριούχο αναψυκτικό (Όχι χαμηλών θερμίδων/χαμηλών joule)	1 μέρος σε 20 μέρη	5 mL (1 κουταλάκι τσαγιού) συν 100mL νερό
Αναψυκτικό ή Χυμός (Όχι χαμηλών θερμίδων/χαμηλών joule)	1 μέρος σε 5 μέρη	20 mL (1 κουτάλι σούπας) συν 80mL νερό

© The Children's Hospital at Westmead, Sydney Children's Hospital, Randwick & Kaleidoscope * Hunter Children's Health Network

Γαστρεντερίτιδα (Gastroenteritis)

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο προορίζεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς μόνο. Παρακαλείστε να συμβουλευέστε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας για να βεβαιώσετε ότι αυτές οι πληροφορίες είναι σωστές για το παιδί σας.



Πόσα υγρά να δίνω;

- Έχετε υπομονή, δίνετε στο παιδί σας μικρές συχνές ποσότητες υγρών.
- Στοχεύετε για τουλάχιστον 5mL υγρού ανά Χιλιόγραμμα (kg) σωματικού βάρους κάθε ώρα.

π.χ. - για βρέφος 6 κιλών προσφέρετε: 30mL κάθε ώρα ή 60mL
κάθε 2 ώρες

για νήπιο 12 κιλών προσφέρετε: 60mL κάθε ώρα ή 120mL
κάθε 2 ώρες



Κατά προσέγγιση ποσότητες:

Λιγότερο των 6 μηνών	δείτε το γιατρό σας
6-23 μηνών	40 ως 60 mL κάθε ώρα
2-5 χρονών	60 ως 100 mL κάθε ώρα
6-10 χρονών	100 ως 120 mL κάθε ώρα
11-16 χρονών	120 ως 160 mL κάθε ώρα

- Είναι σημαντικό να αρχίσετε να προσφέρετε ευκολοχώνευτα φαγητά μόλις σταματήσει ο εμετός - & όχι αργότερα από 24 ώρες ΑΚΟΜΑ και αν τα κακά εξακολουθούν να είναι χαλαρά.

ΑΝ ΕΧΕΤΕ ΟΠΟΙΕΣΔΗΠΟΤΕ ΑΝΗΣΥΧΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟΝ ΤΟΠΙΚΟ ΣΑΣ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΣΑΣ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΜΕΣΩΣ.

© The Children's Hospital at Westmead, Sydney Children's Hospital, Randwick & Kaleidoscope * Hunter Children's Health Network

the
children's
hospital at Westmead

www.chw.edu.au

 **SYDNEY
CHILDREN'S
HOSPITAL**
RANDWICK

www.sch.edu.au


Kaleidoscope
THE CHILDREN'S HEALTH NETWORK
www.kaleidoscope.org.au

Reviewed 6 April 2010
Next review 6 April 2012

Translated by the WS LHD Translation Service 2012

 Health
Western Sydney
Local Health Network

Γαστρεντερίτιδα (Gastroenteritis)

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο προορίζεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς μόνο. Παρακαλείστε να συμβουλευέστε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας για να βεβαιώσετε ότι αυτές οι πληροφορίες είναι σωστές για το παιδί σας.



Τι να κάνετε για βρέφος που θηλάζεται

- Συνεχίστε το θηλασμό όποτε ζητείται ή τουλάχιστον κάθε 2 ώρες.
- Ανάμεσα στους θηλασμούς, μπορεί να προσφέρεται νερό ή στοματικό διάλυμα ενυδάτωσης.
- Μη δίνετε στερεά τροφή αν το παιδί σας κάνει εμετό.

Όταν ο εμετός έχει σταματήσει ή ύστερα από 24 ώρες:

- Συνεχίστε 2^ο – 3^ο ωριαίο θηλασμό ή όταν ζητείται.
- Ανάμεσα στους θηλασμούς, μπορεί να προσφέρεται νερό ή στοματικό διάλυμα ενυδάτωσης.
- Αν το μωρό σας είναι σε στερεά τροφή αρχίστε απλές τροφές όπως σήριαλ με ρύζι (rice cereal), πατάτα ή κολοκύθα – ακόμα και αν τα κακά του εξακολουθούν να είναι χαλαρά.

Τι να κάνετε για το βρέφος που τρέφεται με μπουκάλι ή για μεγαλύτερο παιδί

Ενώ το νήπιο ή το παιδί σας εξακολουθεί να κάνει εμετό:

- Αντικαθιστάτε το γάλα τύπου 'φόρμουλα' ή τα συνηθισμένα ποτά με στοματικό υγρό ενυδάτωσης (από φαρμακείο) ή κατάλληλα υγρά (δείτε τον πίνακα «Πώς να Ετοιμάζετε Κατάλληλα Υγρά» στην προηγούμενη σελίδα)

Στοχεύετε να επανέλθετε στη συνηθισμένη δύναμη γάλατος τύπου 'φόρμουλα'/δίαιτας μέσα σε 24 ώρες. Αν όχι, επιδιώξτε ιατρική συμβουλή.

- Αρχίστε το συνηθισμένο γάλα 'φόρμουλα' ή γάλα. Μην το διαλύετε
- Συνεχίστε να παρέχετε τροφή ή υγρά κάθε 2-3 ώρες ή πιο συχνά αν απαιτείται.
- Προσφέρετε τροφές κατάλληλες με την ηλικία στις ώρες των γευμάτων ακόμα και αν τα κακά εξακολουθούν να είναι χαλαρά.
- Κάπου-κάπου τα παιδιά θα εμφανίσουν δυσανεξία λακτόζης και τα νερούλα κακά θα συνεχίσουν. Σύμφωνα με ιατρική συμβουλή το παιδί θα χρειαστεί γάλα απαλλαγμένο λακτόζης για περίπου 1 μήνα.

© The Children's Hospital at Westmead, Sydney Children's Hospital, Randwick & Kaleidoscope * Hunter Children's Health Network

Γαστρεντερίτιδα (Gastroenteritis)

Αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο προορίζεται για εκπαιδευτικούς σκοπούς μόνο. Παρακαλείστε να συμβουλευέστε το γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας για να βεβαιώσετε ότι αυτές οι πληροφορίες είναι σωστές για το παιδί σας.



Να θυμάστε

- Αν το βρέφος σας είναι ηλικίας μικρότερης των έξη μηνών και έχει γαστρεντερίτιδα, δείτε γιατρό το συντομότερο δυνατό.
- Άλλα μέλη της οικογένειας μπορεί να επηρεαστούν.
- Τα μικρά παιδιά τείνουν να επηρεάζονται το πλείστον.
- Δίνετε αρκετά υγρά για να καλύπτονται οι κανονικές προϋποθέσεις και να αναπληρώνεται ό τι χάνεται μέσω του εμετού και της διάρροιας (δείτε το τμήμα κατάλληλων υγρών σε αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο).

The Children's Hospital at
Westmead (Το Νοσοκομείο
Παιδών στο Westmead)
Τηλ.: (02) 9845 3585
Φαξ: (02) 9845 3562
<http://www.chw.edu.au/>

Sydney Children's Hospital,
Randwick (Νοσοκομείο
Παιδών Σίδνεϊ, Randwick)
Τηλ.: (02) 9382 1688
Φαξ: (02) 9382 1451
<http://www.sch.edu.au/>

Kaleidoscope, Hunter
Children's Health Network
(Δίκτυο Υγείας Παιδιών)
Τηλ.: (02) 4921 3670
Φαξ: (02) 4921 3599
www.kaleidoscope.org.au

© The Children's Hospital at Westmead, Sydney Children's Hospital, Randwick & Kaleidoscope * Hunter Children's Health Network

the
children's
hospital at Westmead

www.chw.edu.au

 **SYDNEY
CHILDREN'S
HOSPITAL**
RANDWICK

www.sch.edu.au


Kaleidoscope
THE CHILDREN'S HEALTH NETWORK
www.kaleidoscope.org.au