

## **ΙΟΓΕΝΗΣ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑ: ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ & ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΙΝΟ**

### **Τι είναι η ιογενής γαστρεντερίτιδα;**

Η ιογενής γαστρεντερίτιδα είναι μια εντερική λοίμωξη που οφείλεται σε διάφορους ιούς. Οι συχνότεροι από αυτούς είναι οι νορο-ιοί, οι ροτα-ιοί και οι αδενο-ιοί. Οι νορο-ιοί αποτελούν το πλέον συχνό αίτιο οξείας γαστρεντερίτιδας στις ανεπτυγμένες χώρες στο σύνολο του πληθυσμού και οι ροτα-ιοί σε παιδιά ηλικίας μικρότερης των 5 ετών. Στην πλειονότητα των ατόμων τα συμπτώματα είναι ήπια και υποχωρούν χωρίς να απαιτείται η επίσκεψη στο γιατρό.

### **Τι προκαλεί την ιογενή γαστρεντερίτιδα;**

Πολλοί διαφορετικοί ιοί μπορούν να προκαλέσουν ιογενή γαστρεντερίτιδα, όπως είναι οι νορο-ιοί, ροτα-ιοί, αδενο-ιοί, σαπο-ιοί και αστρο-ιοί. Οι ιοί αυτοί μολύνουν μόνο τους ανθρώπους και προκαλούν παρόμοια συμπτώματα.

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

Τα κύρια συμπτώματα της ιογενούς γαστρεντερίτιδας είναι οι διάρροιες (συνήθως υδαρείς) και οι έμετοι. Οι ασθενείς μπορεί επίσης να παρουσιάσουν ναυτία, πόνο και κράμπες στην κοιλιά, πονοκέφαλο, μυϊκούς πόνους, κόπωση, ρίγη και σπανιότερα πυρετό. Ο πυρετός είναι κατά κανόνα χαμηλός.

### **Πόσο διαρκούν τα συμπτώματα της ιογενούς γαστρεντερίτιδας;**

Τα συμπτώματα της ιογενούς γαστρεντερίτιδας μπορεί να διαρκέσουν από 1 έως 10 ημέρες, ανάλογα με τον ιό που προκάλεσε το νόσημα. Συνήθως όμως διαρκούν 24-48 ώρες. Τα ηλικιωμένα άτομα ή τα άτομα που είναι ανοσοκατεσταλμένα (καρκινοπαθείς, άτομα που λαμβάνουν κορτικοστεροειδή κ.ά.) συνήθως χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να αναρρώσουν πλήρως.

### **Είναι η ιογενής γαστρεντερίτιδα σοβαρό νόσημα;**

Για τα περισσότερα άτομα η ιογενής γαστρεντερίτιδα δεν αποτελεί σοβαρό νόσημα. Οι ασθενείς σχεδόν πάντοτε αναρρώνουν πλήρως χωρίς περαιτέρω προβλήματα υγείας.

Αποτελεί, παρόλα αυτά, σοβαρό νόσημα για τα άτομα που δεν μπορούν να πιούν αρκετά υγρά για να αναπληρώσουν αυτά που χάνουν με τους εμετούς ή τις διάρροιες, όπως είναι τα βρέφη, τα μικρά παιδιά, τα άτομα με αναπηρία, τα άτομα που δεν μπορούν να αυτοεξυπηρετηθούν και οι ηλικιωμένοι. Τα ανοσοκατεσταλμένα άτομα μπορεί να εμφανίσουν πιο σοβαρά συμπτώματα της νόσου. Οι παραπάνω κατηγορίες ασθενών μπορεί να χρειαστούν νοσηλεία για την αντιμετώπιση της αφυδάτωσης.

Σε περίπτωση αφυδάτωσης, ένα άτομο μπορεί να έχει μειωμένη ούρηση, ξηροστομία και ζαλάδα. Ένα αφυδατωμένο παιδί μπορεί να κλαίει με λίγα ή καθόλου δάκρυα και να παρουσιάζει ασυνήθιστη υπνηλία.

Ο θάνατος από το νόσημα είναι εξαιρετικά σπάνιος αλλά το νόσημα μπορεί να επιδεινώσει τυχόν προϋπάρχοντα προβλήματα υγείας.

### **Μεταδίδεται η ιογενής γαστρεντερίτιδα από άτομο σε άτομο;**

Ναι, η ιογενής γαστρεντερίτιδα μπορεί να μεταδοθεί από άτομο σε άτομο, αφού οι ιοί αποβάλλονται στα κόπρανα και στα εμέσματα των ασθενών. Οι ιοί επιβιώνουν στις επιφάνειες έως και 72 ώρες και ακόμα και μικρή ποσότητα του ιού αρκεί για να μολυνθεί κάποιος. Οι ασθενείς με γαστρεντερίτιδα από νορο-ιό είναι μεταδοτικοί από την στιγμή που ξεκινούν να νιώθουν αδιαθεσία έως και τουλάχιστον τρεις ημέρες μετά την ανάρρωσή τους.

### **Ποιοί είναι οι συνηθέστεροι τρόποι που μπορεί να μολυνθεί από ιούς κανείς που προκαλούν γαστρεντερίτιδα;**

Συνήθως η μόλυνση ενός ατόμου γίνεται μέσω της κατανάλωσης κάποιου τροφίμου ή ποτού, που μολύνθηκε από ένα άτομο με ιογενή γαστρεντερίτιδα κατά την προετοιμασία του, ιδιαίτερα όταν το άτομο αυτό δεν πλένει τα χέρια του επιμελώς μετά τη χρήση της τουαλέτας.

Συνήθης τρόπος μετάδοσης του νοσήματος είναι και η κατανάλωση ωμών οστρακοειδών, που έχουν αλιευθεί από μολυσμένα με λύματα νερά. Το

πόσιμο νερό μπορεί, επίσης, να μολυνθεί με λύματα και να αποτελέσει πηγή διασποράς αυτών των ιών.

Επιπλέον, η επαφή με κόπρανα ή εμέσματα ασθενών, η επαφή με μολυσμένες επιφάνειες ή αντικείμενα, καθώς και η εισπνοή μολυσμένων σταγονιδίων που απελευθερώνονται σε περιπτώσεις έντονης διάρροιας ή εμετού μπορούν να οδηγήσουν σε μόλυνση ενός ατόμου.

### **Πόσος χρόνος μεσολαβεί από την επαφή με τον ιό μέχρι την εμφάνιση του νοσήματος;**

Ο χρόνος που μεσολαβεί από την επαφή (έκθεση) με έναν από τους ιούς που προκαλούν ιογενή γαστρεντερίτιδα μέχρι την εμφάνιση των συμπτωμάτων κυμαίνεται μεταξύ 12 και 72 ωρών. Συνήθως, όμως, ο χρόνος αυτός είναι 1 με 2 ημέρες.

### **Ποιά εποχή του έτους εμφανίζονται κυρίως οι ιογενείς γαστρεντερίτιδες;**

Ιογενή γαστρεντερίτιδα μπορεί να εκδηλώσει κανείς καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Κάθε ιός έχει τη δική του εποχική δραστηριότητα. Οι λοιμώξεις από νορο-ιό, αν και απαντώνται όλο το χρόνο, τείνουν να εμφανίζονται συχνότερα τους ψυχρότερους μήνες (στο τέλος του φθινοπώρου και κατά τη διάρκεια του χειμώνα).

### **Ποιός είναι πιθανότερο να νοσήσει από ιογενή γαστρεντερίτιδα;**

Ο καθένας μπορεί να νοσήσει από ιογενή γαστρεντερίτιδα, αν και κάποιοι ιοί τείνουν να προκαλούν νόσο κυρίως σε άτομα συγκεκριμένων ηλικιακών ομάδων. Οι λοιμώξεις από ροτα-ιούς αποτελούν τη 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.

Γενικά, ο κίνδυνος μετάδοσης ιογενούς γαστρεντερίτιδας είναι μεγαλύτερος όπου υπάρχει συγχρωτισμός μεγάλου αριθμού ατόμων και κακές συνθήκες υγιεινής κατά την προετοιμασία και κατανάλωση τροφίμων. Παραδείγματα τέτοιων χώρων αποτελούν οι παιδικοί σταθμοί, τα σχολεία, τα νοσοκομεία, τα γηροκομεία, τα κρουαζιερόπλοια και οι κατασκηνώσεις. Ως εκ τούτου, άτομα που διαμένουν σε τέτοιους χώρους ή περνούν χρόνο σε αυτούς, έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να νοσήσουν από ιογενή γαστρεντερίτιδα.

### **Πώς μπορεί κανείς να γνωρίζει ότι πάσχει από ιογενή γαστρεντερίτιδα;**

Παρόμοια συμπτώματα με αυτά της ιογενούς γαστρεντερίτιδας (διάρροια και έμετοι) μπορούν να προκαλέσουν αρκετές λοιμώξεις από βακτήρια ή παράσιτα, η κατανάλωση κάποιων συγκεκριμένων φαρμάκων, ή η παρουσία κάποιου άλλου νοσήματος.

Σε περίπτωση που τα συμπτώματα της γαστρεντερίτιδας διαρκέσουν για διάστημα μεγαλύτερο από 24 ώρες ή όταν ο ασθενής έχει βαριά εικόνα, καλό είναι να συμβουλευτεί κανείς τον οικογενειακό του γιατρό. Η ιογενής γαστρεντερίτιδα διαγιγνώσκεται με βάση τα συμπτώματα και την εξέταση του ασθενή. Είναι πιθανό όμως να χρειαστεί καλλιέργεια κοπράνων για να αποκλειστεί η πιθανότητα γαστρεντερίτιδας από βακτήρια ή παράσιτα.

Η εργαστηριακή επιβεβαίωση ότι πρόκειται για ιογενή γαστρεντερίτιδα και η ταυτοποίηση του ιού δεν συστήνεται συνήθως, παρά μόνο εάν ο θεράπων γιατρός κρίνει διαφορετικά. Επιπλέον, δεν μπορούν όλοι οι ιοί να ανιχνευτούν με σχετικά εύκολο και διαθέσιμο τρόπο.

### **Πώς θεραπεύεται η ιογενής γαστρεντερίτιδα;**

Δεν υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο φάρμακο για την ιογενή γαστρεντερίτιδα. Το πιο σημαντικό στην αντιμετώπισή της είναι η αποφυγή σοβαρής απώλειας υγρών (αφυδάτωση). Καλό είναι ο ασθενής με ιογενή γαστρεντερίτιδα να καταναλώνει όσο το δυνατόν μεγαλύτερες ποσότητες υγρών, για όσο διάστημα διαρκούν τα συμπτώματά του.

Η κατανάλωση αντιβιοτικών δεν βοηθά στην αντιμετώπιση της ιογενούς γαστρεντερίτιδας (όπως άλλωστε και σε καμιά ιογενή νόσο).

Η λήψη αντιδιαρροϊκών φαρμάκων για την ανακούφιση των συμπτωμάτων, πρέπει να αποφεύγεται εκτός εάν κρίνει διαφορετικά ο θεράπων γιατρός.

### **Τι μπορεί να κάνει κανείς για να προφυλαχθεί από την ιογενή γαστρεντερίτιδα;**

Για να μειώσει κανείς την πιθανότητα να νοσήσει από ιογενή γαστρεντερίτιδα θα πρέπει να ακολουθεί κάποιους βασικούς κανόνες:

- Τήρηση κανόνων υγιεινής:
  - Συχνό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό: α) Μετά τη χρήση της τουαλέτας, β) Μετά την αλλαγή πάνας, γ) Αφότου έρθει κανείς σε επαφή με κάποιον, που έχει διάρροια ή κάνει εμετό, δ) Μετά την κολύμβηση, καθώς και στ) Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το χειρισμό τροφίμων. Σημειώνεται ότι οι γονείς θα πρέπει να φροντίζουν ώστε και τα παιδιά της οικογένειας να κάνουν το ίδιο.
  - Σχολαστικός καθαρισμός των επιφανειών που χρησιμοποιούνται κατά την προετοιμασία των τροφίμων καθώς και των οικιακών σκευών, με σαπούνι και νερό, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προετοιμασία του φαγητού.
  - Χρήση οικιακής χλωρίνης για το καθαρίσμα της κουζίνας και της τουαλέτας του σπιτιού και σχολαστικό καθαρίσμα μολυσμένων με κόπρανα ή εμέσματα υφασμάτων (ρούχων, σεντονιών, εσωρούχων, πετσετών κ.ά.).
  - Αποφυγή χρήσης των ίδιων σκευών (ποτήρια, πιάτα, κ.ά.) και άλλων προσωπικών αντικειμένων με άλλα άτομα.
  - Αποφυγή στενής επαφής με άτομο που εμφανίζει συμπτώματα γαστρεντερίτιδας.
- Κατανάλωση ασφαλών τροφίμων και νερού (δεν θα πρέπει να ξεχνά κανείς ότι τα μολυσμένα τρόφιμα μπορεί να έχουν φυσιολογική όψη και οσμή):
  - Καλό πλύσιμο των τροφίμων, πριν την κατανάλωσή τους και πριν το μαγείρεμα.
  - Χρήση ασφαλούς νερού (γνωστής προέλευσης) για πόση και για μαγείρεμα.
  - Αν υπάρχει η υποψία ότι κάποιο τρόφιμο θα μπορούσε να είναι μολυσμένο, η κατανάλωσή του θα πρέπει να αποφεύγεται.
- Λήψη προφυλάξεων κατά τη διάρκεια ταξιδιού, σε χώρες υψηλού κινδύνου:
  - Κατανάλωση εμφιαλωμένου νερού (επειδή τα παγάκια μπορεί να γίνουν από μολυσμένο νερό, καλό είναι να αποφεύγονται).

- Χρήση εμφιαλωμένου νερού και για το βούρτσισμα των δοντιών.
- Αποφυγή κατανάλωσης ωμών ή ατελώς μαγειρεμένων τροφίμων (κρέας, ψάρια/οστρακοειδή, φρούτα που δεν ξεφλουδίζονται, λαχανικά κ.ά.)
- Αποφυγή κατανάλωσης τροφίμων που πωλούνται σε υπαίθριες αγορές.

**Τι μπορεί να κάνει κανείς όταν νοσεί από ιογενή γαστρεντερίτιδα για να μην μεταδώσει το νόσημα στα άτομα του περιβάλλοντός του;**

Όταν κάποιος νοσεί από ιογενή γαστρεντερίτιδα, έχει δηλαδή διάρροια ή/και έμετο θα πρέπει, για όσο διαρκούν τα συμπτώματά του και για διάστημα 48 ωρών μετά την υποχώρησή τους:

- Να μην συμμετέχει στην προετοιμασία του φαγητού ή στην παροχή φροντίδας υγείας σε άλλα άτομα και να περιορίσει την άμεση επαφή με τους οικείους του
- Να απέχει από τον παιδικό σταθμό ή το σχολείο (είτε είναι μαθητής, είτε εργάζεται εκεί)
- Να απέχει από την εργασία του
- Να αποφεύγει την επίσκεψη σε χώρους όπως νοσοκομεία, γηροκομεία ή άλλα ιδρύματα
- Να μη συμμετέχει σε δραστηριότητες, όπως κολύμβηση σε πισίνα, επίσκεψη σε σπα, ομαδικά αθλήματα.