

Nyári nyavalya a hasmars

Számtalan oka lehet annak, ha a kellemetlen hasmenéssel kell megküzdenünk.



Mitől alakulhat ki, mit ajánlatos ilyenkor enni, inni, mikor kell orvoshoz fordulni? Ezekre a kérdésekre válaszol **dr. Hidvégi Edit**, a Budai Allergiaközpont gyermekorvosa, gasztroenterológus az orvoskeresek.hu portálon.

A stressz is okozhat hasmenést

A gyakori székelési ingernek – amellyel együtt jár a széklet állagának, színének változása is – számtalan egyértelmű és kevésbé kézenfekvő oka lehet. Az előbbieket közé tartozik:

- vírus- vagy baktérium okozta gyomor- vagy bélfertőzések
- ételmérgezések
- hashajtók túlzott fogyasztása
- emésztési és felszívódási zavarok
- egyes betegségek, amelyek leginkább a vékony- és a vastagbelet, vagy a májat-, a hasnyálmirigyet érintik.

Ugyanakkor kevésbé köztudott, de egyes gyógyszereknek is lehet ilyen mellékhatása, például antibiotikumoknak, vízhatjatóknak. A szorbittartalmú (diabetikus) élelmiszerek, illetve az alkohol gyakori fogyasztása is okozhat hasmenést. Nyáron sűrűn ránk törhet a kellemetlen panasz utazás közben, és nem csak az egyes külföldi országok higiéniai viszonyai miatt, de az utazással együtt járó stressz miatt is. Ugyanezt tapasztalhatják a vizsgázók, felvételizők, szintén a szorongás, a feszült idegállapot eredményeként.

Teendők egyszerű hasmenés esetén

Egy egyszerű gyomorrontás esetén a diétás szempontok betartásával néhány nap alatt tünetmentesekké válhatunk:

Hagyjuk, hogy a kóros béltartalom kiürüljön.

Ne terheljük a szervezetet tartalmasabb étkezésekkel, csökkentjük a bél munkáját.

A legfontosabb, hogy folyamatosan pótoljuk a szervezet folyadék- és elektrolit veszteségét. A diéta ajánlatos, de szomjazni nem szabad.

Mit igyunk, mit együnk?

A gyógyszerárakban kaphatók hasmenés esetére ajánlott elektrolit-készítmények, de kitűnően megfelel a cukros tea, az ásványvíz, a limonádé is, de szóba jöhet a megfőzött sárgarépa, fehérrépa leszűrt, megsózott vize. Hasmenés esetén a rostos levek kerülendőek.

Nem szabad szigorúan koplalni, inkább kevés diétás érdemes fogyasztani. Falatozhatunk főtt burgonyát, rizst, sárgarépát, banánt, ropit, sós kekszet, de később ezt bővíthetjük zöldség-, vagy húslévesel, köménymagos rántott levesel, főtt csirkehússal. Édesség helyett inkább enyhé sózást alkalmazunk. A jól megmosott almát reszeljük le, pektintartalmának gyulladást csökkentő hatása van és segít kiüríteni a szervezetből a toxikus anyagokat.

Néhány napig kerüljük a túl zsíros, fűszeres ételeket, és ne próbálkozzunk tejjel, tejtermékkel. A tünetek múlása után egy hétig még ajánlatos elkerülni az apró magvas gyümölcsöket, a füstölt húsokat, a tejfölt, a tejszínt, az erős rostos főzelékeket – mindez megkönnyíti a szervezet regenerálódását.

A Rotavírus enteritis megelőzésében, de főleg hasmenés után próbálkozhatunk gyógyszerárban kapható probiotikumokkal, ez ügyben előzetesen kérjük ki a kezelőorvos tanácsát. (Ezek a készítmények hasznosan lehetnek antibiotikus kezelés alatt és utána is.)

Mikor forduljunk orvoshoz?

Ha a makacs hasmenés 2 napnál tovább tart és más tünetek is jelentkeznek, mint például hőemelkedés, láz, gyomorfájdalmak, fejfájás, hidegrázás, mindenképpen keressük fel az orvost, hogy minél előbb kiderülhessen a háttérben álló ok. Gyermekeknél azonban nem szabad napokig várni. Addig nincs komolyabb baj, amíg a gyerek éber, szomjas, a nyálkahártyája nedves, és a vizeletmennyisége normális, ilyenkor a leghangúlyosabb a folyadék- és sópótlás. Fontos tudni, hogy náluk a koplaltatás káros, és a hasfogók használata sem tanácsos.

A gyerekeknel (csakúgy, mint az időseknél) a legnagyobb veszély a kiszáradásban rejlik. Amennyiben a gyerek a hasmenés alatt aluszékony, száraz a nyálkahártyája, alig van vizelete, a szeme beesett, és nem tudjuk a folyadékot pótolni, azonnal forduljunk orvoshoz. Tegyük így akkor is, ha a hasmenés vizes, fecskendező, esetleg véres, ha hányás is csatlakozik hozzá, vagy a gyerekeknek van valamilyen alapbetegsége.

Ha idegenben ér a baj

Amennyiben külföldön vagyunk, és tudjuk, hogy a csapvíz nem iható, tartsuk be az alapvető higiéniai szabályokat:

Fogyasszunk palackozott vizet, még fogmosáshoz is.

Ne kérjünk jégkockát.

Hámozható gyümölcsöt együnk.

Vegyük figyelembe, hogy a saláták megmosásakor is kerülhet fertőzés a zöldségre.

Legyen nálunk hasmenés esetén alkalmazható gyógyszer.