

A nyári időszak gyakori betegségei

hányás-hasmenés

Az *émelygés* és a hányás gyakran emésztőrendszeri- vagy agyat érintő betegség, illetve anyagcserezavar velejárója, de számos egyéb kiváltó oka is lehet.

Hányingert okozhat a gyomornyálkahártya gyulladása, amely lehet *romlott vagy fertőzött étel* vagy túl sok alkohol fogyasztásának következménye, de okozhatja *vírus- vagy bakteriális fertőzés* is. Enyhe esetekben segíthet a diéta, illetve az *alkohol* mellőzése. Nagyon fontos odafigyelni a megfelelő *folyadékpótlásra*! Ha felmerül az alkohol-, a gomba- vagy egyéb ételmérgezés (pl. mérgező állat vagy növény fogyasztásának) gyanúja, azonnal hívjon mentőt!

A mértéktelen étkezés okozta puffadás, gyomorégés, hányinger megszüntetését számos recept nélkül kapható készítmény segítheti. (Gaviscon, Rennie, Quamatel mini, Espumisan)

A hasmenéssel és hányással járó nyári *vírusfertőzés* többsége által okozott panaszok általában néhány nap alatt megszűnnek. Ezzel szemben vannak olyan fertőzések is, amelyek súlyos szövődeményekkel járhatnak, és orvosi, esetenként kórházi ellátást igényelnek. Ilyenek pl. a fejfájással, hányingerrel, hasmenéssel és lázzal járó Salmonella baktériumok által terjesztett fertőzések.

Betegség tünete is lehet

Gyakori tünetük a hányinger, a hányás és a puffadás. A fertőzések elkerülhetőek az alapvető higiénias szabályok betartásával. Kézmosáshoz, valamint az élelmiszerek, az *ivóvíz* és az eszközök fertőtlenítéséhez szükséges szerek kaphatók a patikákban.

A vírusos gastroenteritis - más néven gyomorinfluenza- a gyomor és bélrendszer vírusos betegsége, mely hasmenéssel, hányással is együtt járhat. A fertőzés általában valamilyen étellel vagy itallal terjed, de akár konyhai eszközökről, evőeszközökről, tányérokról, poharakról is bekerülhetnek vírusok a szervezetbe. Ez a betegség gyermekek és felnőttek esetében is gyakori oka lehet a súlyos hasmenésnek.

Hányás és hasmenés lehet irritábilis bél szindróma tünete is. Tanácsos a panaszokat kiváltó stressz és bizonyos *élelmiszerek* kerülése. A betegség orvosi kivizsgálást igényel.

Pótoljuk a folyadékot!

Az első és legfontosabb feladat a kiszáradás megelőzése. Fontos a megfelelő folyadékbevitel, a kimerülő sók és ásványi anyagok pótlása a szervezetben. Fontos ugyanakkor, hogy ne gyümölcsleveket, szénsavas italokat fogyassunk ilyen esetben, mert ez tovább ronthatja a

hasmenéses tüneteket. Gyakran igyunk egyszerre kis mennyiséget, hiszen a nagy mennyiségű folyadék gyors elfogyasztása hányást okozhat.

Természetesen fontos a tápanyagok pótlása, ezért a megfelelő étkezésre is figyelniünk kell még abban az esetben is, ha étvágytalanság gyötör. Fogyasszunk gabonakészítményeket, kenyeret, burgonyát, sovány húsokat, natúr joghurtot, banánt, friss almát és zöldségeket.

A fájdalmas görcsrel járó hasi panaszok csillapítására a No-Spa termékcsalád készítményei hatékony megoldást nyújthatnak. A gyomorvédők jótékonyan hatnak, ilyenek pl.: Venter, Gaviscon

Feltétlenül forduljon orvoshoz abban az esetben, ha véres székletet, szédülést, kiszáradás jeleit vagy ájulásérzést tapasztal, vagy bizonytalan a betegséggel vagy kezelésével kapcsolatban!

Az utazással járó enyhe hányinger csillapításában, megelőzésében segíthet a B6-vitamin, Daedalon tableta, melyek vény nélkül kaphatóak a patikában.

Mi okozhat hasmenést?

A hasmenésnek két formája ismert, ezek:

Specifikus hasmenés, amelynek oka valamilyen krónikus betegség (pl. Colitis ulcerosa, Chron-betegség, IBS, laktózintolerancia, különböző ételallergiák, stb.). Ilyen esetekben a beteg orvosi kezelésre szorul.

Nem specifikus hasmenés, amelynek oka lehet bakteriális fertőzés, vírushatás, ételmérgezés. Ezekben az esetekben önállóan, házilag is van mód gyógyulni.

Nem specifikus hasmenés ellen hatásos és kíméletes szer a **Cralex kapszula**, amely az aktív szén pozitív hasfogó tulajdonságait használja ki. A **szén magához vonzza** a bélcsatornában jelenlévő **káros anyagokat, megköti** azokat, amelyek azután a **széklettel távoznak**.

A megfelelő diéta és folyadékpótlás elsősorban a fertőzésekre fogékonyabb és gyengébb idősebb illetve gyermek korosztály számára fontos.