

Apsinuodijimas maistu ar skrandžio gripas: kaip atpažinti?



Apsinuodijus maistu ar susirgus skrandžio gripu, dažnai pasireiškia panašūs simptomai, pavyzdžiui, vėmimas ir viduriavimas. Tad kaip šias būkles atskirti ir nesupainioti?

Apsinuodijimo maistu ir skrandžio gripo simptomai

Kadangi šių būklių požymiai yra gana panašūs, ekspertai pataria atkreipti dėmesį į tai, per kiek laiko pasireiškia simptomai: 1. Jei simptomai pasireiškia per kelias valandas po valgio, greičiausiai tai bus apsinuodijimas maistu; 2. Skrandžio gripo simptomai paprastai pasireiškia per dieną ar dvi po kontakto su virusu.

Pagrindiniai apsinuodijimo maistu požymiai:

- ❖ Vėmimas
- ❖ Pykinimas
- ❖ Viduriavimas (gali būti su krauju, vandeningas arba gleivingas)
- ❖ Pilvo skausmai
- ❖ Karščiavimas
- ❖ Silpnumas

Skrandžio gripo (virusinio gastroenterito) požymiai:

- ❖ Vėmimas
- ❖ Viduriavimas (gali būti vandeningas)
- ❖ Pykinimas
- ❖ Pilvo skausmas
- ❖ Karščiavimas
- ❖ Šaltkrėtis
- ❖ Galvos skausmas
- ❖ Raumenų skausmas

Kas sukelia apsinuodijimą maistu

Apsinuodijimą dažnai sąlygoja sugedęs, netinkamomis sąlygomis laikomas maistas, užterštas mikrobais: E.coli bakterijos (Escherichia coli), Staphylococcus aureus arba Salmonella ir kt. Apsinuodiję maistu pastebėsite, jog simptomai paprastai pasireiškia per kelias valandas bei nesunkiai galėsite atsekti, ką ir kada valgėte.

Kas sukelia skrandžio gripą

Skrandžio gripas yra infekcija, atakuojanti žarnyną (nepainiokite su gripu, kuris yra kvėpavimo takų liga, sukelta gripo virusų). Skrandžio gripą itin dažnai sąlygoja įvairūs virusai, tokie kaip norovirusas (suaugusiems) arba rotavirusas (vaikams). Tačiau ligą gali sukelti ir kiti virusai, bakterijos, parazitai ar toksinai. Skrandžio gripu galima užsikrėsti per užterštą maistą ar gėrimus, palietus užkrėstą paviršių ar kontaktuojant su užsikrėtusiu asmeniu.

Kaip ir daugelio virusų atveju, taip ir apsinuodijus maistu ar nustačius skrandžio gripą, gydymo tikslas – suvaldyti simptomus ir išvengti dehidratacijos.

Patariama:

- ❖ vartoti daug skysčių: ypač vandens bei gėrimų su elektrolitais;
- ❖ daugiau ilsėtis, kad kūnas greičiau pasveiktų;
- ❖ pasitarus su gydytoju ar vaistininku, gali padėti įvairūs nereceptiniai vaistai, esant skrandžio sutrikimams ar lengvam viduriavimui ir pan.
- ❖ gydytojas gali išrašyti ir receptinių vaistų, lengvinančių pykinimo ir vėmimo simptomus;

- ❖ esant sunkiam apsinuodijimui maistu, gydytojas gali skirti antibiotikų kai kurioms infekcijoms gydyti, arba antiparazitinius vaistus nuo parazitų sukeltų infekcijų.

Norint išvengti apsinuodijimo maistu:

- ❖ Visuomet plaukite rankas ir paviršius prieš ruošdami maistą, jo metu ir po jo.
- ❖ Atskirkite žalią mėsą, paukštieną, jūros gėrybes ir kiaušinius nuo gatavų maisto produktų.
- ❖ Termiškai apdorokite maistą iki tam tinkamos temperatūros, kad žūtų visos kenksmingos bakterijos.
- ❖ Šaldytuvo temperatūra turėtų būti ne aukštesnė nei 5 laipsniai.

Norint išvengti skrandžio gripo:

- ❖ Dažnai plaukite rankas muilu ir vandeniu.
- ❖ Stenkitės neliesti rankomis burnos ir venkite susibūrimo vietų virusų protrūkio metu.
- ❖ Saugiai tvarkykite ir ruoškite maistą.
- ❖ Nuvalykite ir dezinfekuokite bendrus paviršius.
- ❖ Kruopščiai išskalbkite skalbinius.
- ❖ Jei sergate, likite namuose.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Audra Bertašienė (*parengta pagal: www.verywellhealth.com*)