

## 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 szövődményekkel 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 higiéniai 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, tányérokra, poharakra 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 tabletta, 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, vírusfertőzés, 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.