



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

Τμήμα Τροφιμογενών και Υδατογενών Νοσημάτων

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ

ΙΟΓΕΝΟΥΣ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΤΙΔΑΣ

1. Γενικές πληροφορίες για την ιογενή γαστρεντερίτιδα

Η ιογενής γαστρεντερίτιδα είναι μια εντερική λοίμωξη που οφείλεται σε διάφορους ιούς. Οι συχνότεροι από αυτούς είναι οι νοροϊοί, οι ροταϊοί και οι αδενοϊοί (τύποι 40 και 41).

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. Στην πλειονότητα των ατόμων τα συμπτώματα είναι ήπια και υποχωρούν χωρίς να απαιτείται η επίσκεψη στο γιατρό. Ωστόσο, οι ηλικιωμένοι, τα άτομα με υποκείμενα νοσήματα, τα βρέφη και τα μικρά παιδιά μπορεί να έχουν αυξημένο κίνδυνο σοβαρής νόσησης.

Οι ιογενείς γαστρεντερίτιδες εμφανίζονται με τη μορφή σποραδικών κρουσμάτων αλλά και επιδημιών. Επιδημίες ιογενούς γαστρεντερίτιδας (κυρίως από νοροϊό) σημειώνονται σε βρεφονηπιακούς/παιδικούς σταθμούς, νοσοκομεία, μονάδες φροντίδας υγείας. Οι επιδημίες εμφανίζονται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, ωστόσο η συχνότητά τους αυξάνεται κατά τους χειμερινούς μήνες.

2. Τι μπορούμε να κάνουμε για να προφυλαχθούμε από την ιογενή γαστρεντερίτιδα;

Για να μειώσουμε την πιθανότητα νόσησης από ιογενή γαστρεντερίτιδα θα πρέπει:

A) Να τηρούμε τους βασικούς κανόνες υγιεινής:

- ✓ Πλένουμε συχνά τα χέρια μας με σαπούνι και νερό ειδικά:

<u>Πριν</u>	<u>Μετά</u>
την κατανάλωση φαγητού	τη χρήση της τουαλέτας/ αλλαγή πάνας
την προετοιμασία φαγητού	το χειρισμό μολυσματικού υλικού (εμέσματα ή κόπρανα)
το χειρισμό τροφίμων	το χειρισμό μολυσμένων, με εμέσματα ή διαρροϊκά κόπρανα, κλινοσκεπασμάτων, ρούχων, εσωρούχων, πετσετών
την παροχή φροντίδας σε άλλους	την επαφή με κάποιον που έχει συμπτώματα γαστρεντερίτιδας
	το χειρισμό τροφίμων

Σημειώνεται ότι οι γονείς θα πρέπει να φροντίζουν ώστε και τα παιδιά της οικογένειας να κάνουν το ίδιο.

- ✓ Καθαρίζουμε σχολαστικά τις επιφάνειες που χρησιμοποιούνται κατά την προετοιμασία των τροφίμων καθώς και τα οικιακά σκεύη με σαπούνι και νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προετοιμασία του φαγητού
- ✓ Χρησιμοποιούμε οικιακή χλωρίνη για το καθάρισμα της κουζίνας και της τουαλέτας του σπιτιού
- ✓ Αποφεύγουμε τη χρήση σκευών (ποτήρια, πιάτα, κ.ά.) και άλλων προσωπικών αντικειμένων από κοινού με άλλα άτομα
- ✓ Πλένουμε άμεσα τα ρούχα και τα κλινοσκεπάσματα που είναι μολυσμένα με διαρροϊκά κόπρανα ή εμέσματα. Συστήνεται η χρήση γαντιών μιας χρήσης για το χειρισμό των δυνητικά μολυσμένων αντικειμένων

B) Να καταναλώνουμε όσο το δυνατόν ασφαλή τρόφιμα και νερό (δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι τα μολυσμένα τρόφιμα μπορεί να έχουν φυσιολογική όψη και οσμή):

- ✓ Καλό πλύσιμο των τροφίμων (φρούτων και λαχανικών), πριν την κατανάλωσή τους και πριν το μαγείρεμα

- ✓ Μαγείρεμα των οστρακοειδών πριν την κατανάλωσή τους
- ✓ Χρήση ασφαλούς νερού (γνωστής προέλευσης) για πόση και για μαγείρεμα

3. 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, 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 τα εργασιακά του καθήκοντα και ιδιαίτερα εάν πρόκειται για εργαζόμενο σε χειρισμό τροφίμων και σε χώρους όπως νοσοκομεία, γηροκομεία ή άλλα ιδρύματα, όπου φιλοξενούνται άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς πληθυσμιακές ομάδες. Επίσης, να αποφεύγει την επίσκεψη στους προαναφερθέντες χώρους
- ✓ Να μην συμμετέχει σε δραστηριότητες, όπως κολύμβηση σε πισίνα, επίσκεψη σε σπα, ομαδικά αθλήματα.

4. Τι μπορεί να κάνει κανείς σε περίπτωση που τα συμπτώματα της γαστρεντερίτιδας δεν υποχωρούν ή είναι σοβαρά (π.χ. μεγάλος αριθμός διαρροιών ή εμέτων);

Καθώς ο κίνδυνος αφυδάτωσης είναι μεγάλος, πρέπει να σημειωθεί ότι παρόμοια συμπτώματα με αυτά της ιογενούς γαστρεντερίτιδας (διάρροια και εμετούς) προκαλούνται επίσης και από αρκετές βακτηριακές λοιμώξεις, από την κατανάλωση φαρμάκων, ή από άλλα νοσήματα. Είναι πιθανό σε κάποιες περιπτώσεις να χρειαστεί καλλιέργεια κοπράνων για να αποκλειστεί η πιθανότητα γαστρεντερίτιδας από βακτήρια. Σε κάθε περίπτωση επικοινωνήστε με το γιατρό σας.

Ενδεικτική βιβλιογραφία

1. Heymann DL. Control of Communicable Diseases Manual. Washington DC: American Public Health Association; 2008. 256-258.
2. Centers for Diseases Control and Prevention. Norovirus illness: Key facts. Available online: <http://www.cdc.gov/norovirus/downloads/keyfacts.pdf>
3. Centers for Diseases Control and Prevention. Preventing Norovirus Infection. Available online: <http://www.cdc.gov/norovirus/preventing-infection.html>
4. Bányai K, Estes MK, Martella V, Parashar UD. Viral gastroenteritis. Lancet. 2018 Jul 14;392(10142):175-186. doi: 10.1016/S0140-6736(18)31128-0. Epub 2018 Jun 29. PMID: 30025810.
5. Ahmed SM, Hall AJ, Robinson AE, Verhoef L, Premkumar P, Parashar UD, Koopmans M, Lopman BA. Global prevalence of norovirus in cases of gastroenteritis: a systematic review and meta-analysis. Lancet Infect Dis. 2014 Aug;14(8):725-730. doi: 10.1016/S1473-3099(14)70767-4. Epub 2014 Jun 26. PMID: 24981041; PMCID: PMC8006533.