

DIARRE AFATSHKURT

1. Pse shfaqet diarreja afatshkurtër?

Diarreja akute ndodh më shpesh sepse mukoza e dëmtuar e zorrëve nuk është në gjendje të absorbojë substancat dhe lëngjet të mjaftueshme nga zorrët. Kjo rezulton në një sasi të shtuar të përmbajtjes së zorrëve, gjë që çon në dalje më të shpeshta dhe të bollshme të jashtëqitjeve të buta ose të lëngshme. Sepse nga ushqimi që hani, është absorbimi i lëndeve ushqyese, vitaminave dhe mineraleve në gjak shumë i dobët, mund të ndodhë dehidratim, dobësim i organizmit dhe shqetësime për shkak të prishjes së ekuilibrit elektrolit.

Ne flasim për diarreja akute kur shkarkimi më i shpeshtë i sasive të mëdha të butë ose të lëngshme jashtëqitja zgjat deri në 14 ditë. Shkaktarët më të zakonshëm të diarresë akute tek të rriturit janë helmimi me ushqimi dhe infeksionet me mikroorganizma të ndryshëm (viruse, baktere ose parazitë). Shenjat që tregojnë që diarreja është shkaktuar nga një infeksion janë: fillimi i papritur i diarresë, ethe, të vjella, dhimbje në gjymtyrë, ndjenjë të sëmurë, tinguj të fortë të zorrëve. Diarreja përveç infeksioneve mund të shkaktohet edhe nga sëmundje të tjera ose medikamente të caktuara dhe ndonjëherë shfaqen si pasojë presioni ose frika psikologjike.

2. Kur dhe si mund ta ndihmoni veten me diarreja afatshkurtër?

Ju mund të ndihmoni veten tek diarreja akute. Gjëja më e rëndësishme është që ju të zëvendësoni humbjen e lëngjeve dhe mineraleve. Për këtë qëllim, pini ujë të ëmbëlsuar ose me kripë të lehtë ose çajrat e ëmbëlsuar lehtë. Rekomandohen çajra me tanine, të cilat në mukozën e zorrëve formojnë shtresë mbrojtëse. Çajra të tillë janë: boronicat e thata, fuqia e zemrës, çaji rus, çaji jeshil... Është gjithashtu i përshtatshëm kakao e përgatitur me ujë. Në farmaci mund të blini pije izotonike ose pije rehidratuese me kripë në formë pluhuri, me të cilën mund të përgatisni një tretësirë rihidratimi. Sasia e tretësirës që ju duhet të pini varet nga shkalla e dehidritimit. Në rast të dehidritimit të moderuar, është e nevojshme të pihet në të parën gjashtë orë 50 deri në 100 ml lëng për çdo kilogram të peshës trupore. Për të parandaluar më tej dehidratimi i organizmit, pini 100 deri në 200 ml tretësirë për kg peshë trupore çdo ditë deri në fund të sëmundjes.

Zgjidhni ushqime me pak çakëll në dietën tuaj. Vaktet duhet të jenë më të vogla. Rekomandohet edhe buka e that, oriz, banane, patate, supa me karota, supë kockash me pak yndyrë, qull perimeve, makarona të grimcuara, mollë të grira dhe të skuqura. Shijoni më pak qumësht dhe produkte qumështi, sheqer, yndyrna të pastra dhe fruta e perime të freskëta. Shmangni ushqimet pikante dhe kafe të zezë. Me largimin e diarresë, kaloni gradualisht në ushqimin normal. Nga barnat e disponueshme në barnatore pa recetë, mund të përdorni qymyr medicinal, i cili lidh viruset dhe toksinat nga zorrët. Ju gjithashtu mund të ndihmoni veten me përgatitjet probiotike, të cilat përmbajnë baktere të zorrëve dhe ndihmojnë në rikthimin e florës normale të zorrëve, por mos e teproni me to.

3. Kur duhet të shkoni te mjeku?

Shumica e diarreve akute janë të padëmshme dhe mund të menaxhohen vetë. Por duhet t'i kushtoni vëmendje tek disa shenjat që tregojnë se do të keni nevojë për ndihmë profesionale. Ju duhet të shihni një mjek nëse:

- diarreja është shumë e rëndë dhe përkeqësohet pas dy ditësh te vetë mjekimi,
- diarreja shoqërohet me të vjella të zgjatura,
- vëreni gjak në jashtëqitje,
- keni ngërçe të forta dhe dhimbje barku,
- jeni dukshëm i dobët dhe i dehidratuar (shenjat e dehidrimit janë: goja e thatë, etja e fortë, pak ose aspak urinim, urinë e errët, marramendje dhe rrahje të shpejtë të zemrës),
- keni një temperaturë të ngritur të trupit që zgjat disa ditë me diarje,
- keni sëmundje të tjera kronike (p.sh. diabet, sëmundje të zemrës, imunitet të reduktuar i organizmit),
- diarreja ka ndodhur gjatë marrjes së antibiotikëve ose menjëherë pas saj,
- jeni shtatzënë,
- diarreja nuk ndalet pas 10 ditësh,
- diarje dhe kapsllëk të alternuar,
- diarreja përsëritet

4. Çfarë veprimesh mund të prisni nga mjeku?

Mjeku juaj fillimisht do t'ju bëjë disa pyetje në lidhje me rrjedhën e diarresë dhe simptomat shoqëruese. Ai do të interesohet se kur dhe si filloi diarreja, çfarë keni ngrënë më parë, nëse dikush tjetër kishte simptoma të ngjashme pranë jush, çfarë problemesh keni pasur përveç diarresë, a keni qenë diku kohët e fundit keni udhëtuar, a keni marrë kohët e fundit antibiotikë, si jeni përpjekur të ndihmoni veten, nese ju ose dikush i afërt me ju punon në prodhimin ose shpërndarjen e produkteve ushqimore, etj. Më pas do të bëhet një ekzaminim fizik. Mjeku do t'i kushtojë vëmendje gjendjes suaj të përgjithshme, shkallës së dehidrimit dhe temperaturën e trupit. Ai ndoshta do të matë presionin e trupit tuaj dhe ritmin e pulsit. Pastaj ai do të fokusohet për një ekzaminim abdominal: ai do të dëgjojë tingujt e zorrëve dhe do të kërkojë pika të veçanta duke palpuar barkun për ndjeshmëri. Në raste të caktuara, ai do të kryejë edhe një ekzaminim rektal. Bazuar në gjetjet nga intervista dhe ekzaminimi fizik, ai do të vendosë nëse janë të nevojshme për ju disa teste laboratorike të gjakut ose jashtëqitjes. Në rast të diarresë akute, zakonisht kryhen ekzaminime shtesë nuk janë të nevojshme. Zakonisht vendosim për një analizë laboratorike të gjakut kur dyshojmë që diarreja shkaktohet nga bakteret, të cilat duhet të trajtohen me antibiotikë të përshtatshëm ose nëse tek pacienti identifikojmë shenja më të rënda të dehidrimit, të cilat kërkojnë zëvendësimin adekuat të atyre elektroliteve të humbura. Ekzaminimi i jashtëqitjes dhe kërkimi i agjentit shkakhtar të diarresë kryhet zakonisht tek ata pacientë, ku sëmundja nuk ndalet pas dy javësh, nëse pacienti merret me ushqim profesionalisht dhe nëse diarreja shoqërohet me dhimbje në kyçe. Në raste të rralla behen teste më kërkuese si p.sh endoskopia e rektumit dhe heqja e zorrës

së trashë dhe indeve për ekzaminim histologjik. Nëse mjeku gjykon se keni nevojë për një ekzaminim të tillë, ai do t'ju udhezoi tek një specialist i përshtatshëm.

5. Cilat janë diagnozat më të shpeshta për diarrenë afatshkurtër?

- Helmim nga ushqimi,
- infeksion viral i zorrëve
- infeksion bakterial i zorrëve,
- infeksion intestinal parazitar,
- diarre e udhëtarit,
- efektet anësore të barnave të caktuara,
- diarre për shkak të përdorimit të antibiotikëve,
- përdorimi i papërshtatshëm /abuzimi i laksativëve.

6. Cilat janë trajtimet?

Në shumicën e rasteve të diarresë akute të shkaktuar nga helmimi me ushqim apo infeksione të ndryshme, është gjëja më e rëndësishme ti zëvendësojmë mineralet e humbura në mënyrë adekuate. Tek pacientët të caktuar ku ekziston dyshimi i fortë ose konfirmimi se infeksioni është bakterial ose parazitar, mjeku e përshkruan trajtimin me antibiotik ose antiparazitar. Nëse rezulton se diarreja mund të jetë simptomë e një sëmundjeje më serioze në bark (p.sh. apendiksit ose kapsllëk zorrësh) ose nëse pacienti është shumë i dehidratuar dhe i dobësuar, mjeku e referon atë në spital për trajtimin e duhur tek specialisti.

7. Si kryhet monitorimi i një pacienti me diarre akute?

Gjatë diarresë, është e nevojshme të monitorohet gjendja e dehidrimit të pacientit dhe ti njohim shenjat që tregojnë se diarreja është një simptomë e një sëmundjeje më serioze që kërkon vëmendje të menjëhershme duke ndërmarrë veprime. Pasi gjendja të jetë larguar, nuk nevojitet asnjë ndjekje e mëtejshme.

8. A mund dhe si mund të parandalohet diarreja afatshkurtër?

Për të parandaluar infeksionet e zorrëve dhe helmimet nga ushqimi janë të rëndësishme masat e përgjithshme të higjienës, përgatitja dhe ruajtja e duhur e ushqimit. Gjëja më e rëndësishme është të pastroni plotësisht duart pas përdorimit të tualetit dhe para përgatitjes dhe ngrënies së ushqimit. Parandalimi i diarresë është veçanërisht i rëndësishëm kur udhëtoni në vende me standarde më të ulëta higjienike. Mundësia për të ashtuquajturën diarreja e udhëtarit mund të reduktohet me larjen e shpeshtë të duarve dhe përzgjedhja e duhur e ushqimit dhe pijeve. Përdorni peceta të lagura për t'i mbajtur duart tuaja të pastra kur udhëtoni. Nëse nuk jeni të sigurt për pastërtinë e ujit të rubinetit, në vend të kësaj blini uje në shishe dhe mos shijoni akullin. Gjithashtu lani dhëmbët me ujë në shishe. Në udhëtime refuzoni të hani perime të gjalla, fruta të paqëruara dhe mish të pa pjekur ose ushqim deti.

Gjithashtu, shmangni produktet e qumështit të papasterizuar. Nëse është e mundur, mos blini ushqime nga shitësit ne rrug.

TË VJELLAT

1. Pse ndodhin të vjellat?

Për shkaqe të ndryshme (medikamente, sëmundje në lëvizje dhe shkaqe metabolike) aktivizohet për të vjell qendra në tru, vazhdon zgjerimi i murit të barkut dhe nxjerrja e përmbajtjes së stomakut përmes ezofagut deri përmes gojës. Qendra e të vjellave merr sinjale nga goja, stomaku dhe zorrët, qarkullimi i gjakut, sistemi i ekuilibrit, vetë truri (pamja, nuhatja, mendimet). Stimulimi për të vjella mund të vijë nga truri, deri te gurët në veshka, ndonjëherë mundet vetëm pamja e të vjellave të shkon vjellje. Të vjellat janë vetëm një nga mekanizmat mbrojtës të trupit, ndaj është e zakonshme. Pothuajse të qdo fëmijë herë pas here vjell. Një nga format e të vjellave janë edhe të vjellat tek foshnjat, të cilat janë gjithmonë me kalimin e moshës më të rralla dhe më të vogla.

2. Kur dhe si mund ta ndihmoni veten?

Pacienti mund të ndihmojë veten duke pirë sasi të vogla lëngu (një lugë ose një gllënjë për disa minuta). Pirja ngadalë parandalon zgjerimin e shpejtë të stomakut, gjë që shkakton të përziera dhe të vjella. Pacienti duhet të pijë elektrolite që gjenden në barnatore, ose ujë të valuar dhe çajrat. Vlen të përmendet se në rast të të vjellave të rënda, edhe pirja e ngadaltë nuk ndihmon. Për një fëmijë që ushqehet me gji është me i mire qumështi i nënës, sigurisht me shtimin e lëngut.

3. Kur duhet të shkoni te mjeku?

Në shumicën e rasteve, të vjellat nuk kërkojnë ekzaminimin e mjekut. Një vizitë te mjeku është absolutisht e nevojshme në rastet e:

- dhimbje koke të forta dhe/ose qafë,
- barku i fort, i tensionuar dhe i dhimbshëm,
- Të vjella që zgjasin më shumë se 24 orë,
- nese është në të vjella i dukshëm gjaku ose një depozitim i ngjashëm me kafe
- dehidratim (goja e thatë, etja, dobësia, elasticiteti i dobët i lëkurës, tharja e syve, e qara pa lot, shumë pak ose aspak urinë).

Nëse një fëmijë vjell, duhet të vizitohet mjeku:

- nëse fëmija bëhet i painteresuar për rrethinën ose irritohet tepër,
- nëse fëmija vjell shumë shpesh,
- nëse fëmija nuk konsumon asnjë lëng për më shumë se 8 orë,
- nëse një i rritur nuk konsumon asnjë lëng për më shumë se 12 orë,
- nëse sasia e urinës në pelenë zvogëlohet,
- nëse të vjellat zgjasin për një kohë të gjatë dhe personi nuk është shtatzënë.

4. Çfarë veprimesh mund të prisni nga mjeku?

Mjeku do t'ju pyesë me kujdes për rrjedhën e sëmundjes dhe për probleme të mundshme të ngjashme të njerëzit në zonën tuaj. Do të vijojë një ekzaminim, ku theksi vihet në kërkimin e shenjave të sëmundjes më serioze dhe dehidritimit. Mjeku gjithashtu mund të vendosë të masë temperaturën në sqetull dhe në rektum, për të kontrolluar gjakun, urinës dhe rentgenit të barkut. Nëse dyshohet për një sëmundje të rëndë, ai do t'ju referojë tek specialisti përkatës. Të të vjellave të zgjatura është e nevojshme analiza e gjakut më e saktë në laborator.

5. Cilat janë diagnozat më të shpeshta të të vjellave?

Ka shumë sëmundje që shoqërohen me të vjella. Diagnoza më e zakonshme është një infeksion viral i traktit gastrointestinal, e ndjekur nga një infeksion bakterial; inflamacion i mëtejshëm i mukozës së stomakut dhe pankreasit; të vjella të shoqëruara me gurë në tëmth dhe gurë në veshka ose infeksione, dhimbje koke migrene dhe vertigo, apendiciti ose i shoqëruar me sëmundje të rënda dhe serioze, si: inflamacion i indit të mëlçisë (hepatiti), inflamacion i meninges ose trurit (meningjiti, encefaliti), intracerebral gjakderdhje, pengim akut i zorrëve, tumore ... ose më rrallë - të vjella të shoqëruara me kapsllëk, shtatzënia ektopike, tronditja...

Të vjellat mund të jenë një efekt anësor i trajtimit (antibiotikë, kimioterapi...), por mund të jetë provokuar me qëllim. Sëmundja quhet bulimia dhe është më e zakonshme tek vajzat adoleshente, por është e lidhur me anoreksi. Të vjellat mund të shfaqen tek disa njerëz me të përziera kur udhëtojnë me makinë, aeroplan ose anije (d.m.th. sëmundja e lëvizjes)..

6. Cilat janë trajtimet?

Trajtimi varet nga shkaku i të vjellave. Gjëja më e rëndësishme është zëvendësimi i lëngjeve minerale të humbura; qoftë duke pirë ose në formë infuzioni.

7. Si kryhet monitorimi i pacientit që vjell?

Nëse mjeku ka vendosur të trajtojë në shtëpi, është e nevojshme të ndiqni udhëzimet e tij. Më shpesh të vjellat largohen brenda një ose dy ditësh. Nëse sëmundja përkeqësohet ose shfaqen të tjera shenja kërkohet kontroll, dhe në rast se simptomat zhduken gradualisht, kontrole të mëtejshme nuk janë të nevojshme.

8. A mund dhe si mund të parandalohen të vjellat?

Të vjellat mund të parandalohen me higjienë të kujdesshme, d.m.th. duke larë duart, duke ngrënë fruta, perime... Nëse shpesh vjellni dhe ndiheni të sëmurë gjatë udhëtimit, bisedoni me mjekun tuaj për parandalimin me barnat (antiemetikë) që merrni para se të udhëtoni. Në udhëtime në vende ekzotike ndiqni udhëzimet e sakta në lidhje me higjienën dhe konsumimin e ushqimit dhe ujit.