

Крутит живот, выворачивает наизнанку, сильный жар и озноб. Что это: пищевое отравление или более серьёзный диагноз – гастроэнтерит?

Наш эксперт – врач-гастроэнтеролог высшей категории Вероника Корнилова.

Гастроэнтерит могут спровоцировать вирусы или бактерии, а также некоторые агрессивные медикаменты. Болезнь приводит к воспалению желудка и тонкого кишечника. Диагноз ставит только врач.

А вот заподозрить пищевое отравление несложно самому: даже воспоминание о спровоцировавшем его продукте вызывает острый приступ дурноты. Отравившись едой или напитками, можно восстановиться уже через пару дней. Гастроэнтерит так быстро не проходит. Впрочем, пищевые токсикоинфекции тоже могут нанести сильный удар по организму и надолго нарушить микрофлору кишечника.

При бактериальных отравлениях лучше воздержаться от еды на какое-то время. Начинать есть надо небольшими порциями. Подойдут супы-пюре, каши, кисели, паровые котлеты, термически обработанные овощи. Горячие и холодные блюда стоит исключить. Беляши, хот-доги, шаурма. Как быстро стритфуд портится на жаре?
Инфографика Подробнее

От рвоты

Чего нельзя. Принимать противорвотные препараты. Блокирующие моторику ЖКТ медикаменты лишь уменьшают выраженность симптомов, а вредные токсины остаются в организме.

Как надо. При позывах к рвоте нужно выпить большое количество чистой прохладной воды. Затем пальцами надавить на корень языка для появления рвотного рефлекса и опорожнить желудок полностью. Желательно повторить процедуру до появления чистых промывных вод. После этого для нормализации моторики можно принять препараты группы итомеда.

От диареи

Чего нельзя. Использовать противодиарейные препараты, принимать спиртное «для дезинфекции».

Как надо. Больше пить. Стабилизировать потерю электролитов во время рвоты и диареи помогают препараты группы регидрона. Длительность лечения – от суток до

нескольких дней.

От жара

Чего нельзя. Принимать жаропонижающие, если температура ниже 38,5°C. Повышение температуры тела - один из защитных механизмов организма. Однако при индивидуальной непереносимости температуры стоит принять жаропонижающее даже при невысоких цифрах на градуснике, чтобы не допустить судорог.

Как надо. При сильном жаре используются препараты группы НПВС, такие как нурофен, пенталгин. Убил рулет. Эксперт пояснила, в каких продуктах бывает смертельная инфекция Подробнее

От интоксикации

Чего нельзя. Клизмы.

Как надо. Сразу начать принимать сорбенты (полисорб, энтеросгель). Они впитают токсины.

От боли в животе

Чего нельзя. Использовать обезболивающие препараты, так как можно пропустить хирургическую патологию (например, аппендицит).

Как надо. Для облегчения состояния можно использовать спазмолитики (дюспаталин, бускопан).