

ACUTE GASTRO-ENTERITIS: INFORMATIE VOOR DE PATIËNT

Uw arts heeft zopas een maagdarmonsteking (acute gastro-enteritis) bij u vastgesteld. Dit betekent dat uw diarree (en eventueel ook het braken) door een infectie is veroorzaakt.

Een acute gastro-enteritis is een infectie van het maag-darmkanaal en is bijna altijd goedaardig. Het slijmvlies is geïnfecteerd en dit veroorzaakt plots optredende diarree. Koorts, braken en verminderde eetlust kunnen ook aanwezig zijn. Wat ook de oorzaak is (virus of bacterie), de diarree verbetert bijna steeds spontaan binnen de week maar kan soms een tiental dagen aanhouden. Het is niet abnormaal dat na deze week er wat lichte buikpijnklachten optreden. Indien de diarree langer duurt dan 2 weken is het echter nodig dat de arts u nogmaals onderzoekt.

De genezing van het slijmvlies gebeurt dus bijna steeds spontaan. Om u vlugger fit te voelen kan het helpen om meer te drinken dan gewoonlijk (water, thee, vruchtensap, heldere soep, cafeïnevrije limonade) en te proberen om regelmatig kleine hoeveelheden te eten van wat men best kan verdragen. Geneesmiddelen zijn meestal overbodig om een maagdarmonsteking te helpen genezen. Ze kunnen soms het herstel bemoeilijken omdat ze bijvoorbeeld de eetlust doen verminderen.

Wel bestaat er gevaar dat door de diarree uitdrogingsverschijnselen (dehydratie) optreden. Sommige patiënten hebben een hoger risico op uitdroging: ouderen, en bijzonder indien ze weinig drinken of plaspillen (diuretica) nemen. Ook patiënten die hardnekkig braken of heel frequente stoelgang (meer dan 10 keer op een dag) hebben. Als men uitdroogt, zal men minder beginnen plassen (de urine kleurt dan ook donkerder). Soms is er verwardheid. Ook de eetlust neemt af. Over het algemeen kan men stellen dat de arts best (opnieuw) wordt geraadpleegd bij duidelijke achteruitgang van het 'energieniveau' of de alertheid.

Indien u uitdroging heeft, heeft uw arts een behandeling met een 'ORO' (orale rehydratieoplossing) voorgeschreven. Hiervan zijn er verschillende op de markt. Het is de bedoeling dat u hiervan voldoende drinkt over een verloop van 4 à 6 uur. Het beste gebeurt dit door frequent kleine hoeveelheden te drinken, soms lepel voor lepel. Dit is tijdrovend, maar de inspanning is de moeite waard omdat hiermee een ziekenhuisopname vermeden kan worden. Na deze 4 tot 6 uur moeten de uitdrogingsverschijnselen verdwenen zijn, en kan gewone voeding herstart worden. Om herval van uitdroging te voorkomen, kunt u bij elke platte stoelgang die nog volgt wat ORO drinken.

ORO heeft een eigenaardige smaak omdat zout en zoet gemengd zijn. De samenstelling is zodanig dat ook een zieke darm vocht opneemt uit deze oplossing. Voeg géén suiker, limonade of fruitsap toe, omdat u hierdoor het gunstige effect van ORO vermindert en zelfs de diarree kan doen toenemen.

Patiënten die niet duidelijk uitgedroogd zijn hoeven geen ORO als rehydratiemiddel in te nemen. Het is wel belangrijk voldoende te blijven drinken. Intussen wordt de normale voeding verder gegeven. Vetbeperkende diëten zijn niet meer van deze tijd, en kunnen er zelfs voor zorgen dat de diarree langer aanhoudt dan met gewone voeding.