

A hasmenés okai és kezelése



A hasmenésnek sokféle oka lehet, az általános tünetek viszont egyformák: naponta többször előforduló, hirtelen székletürítési inger, felfúvódás, alhasi görcsök, néha hányinger és egyéb gyomorpanaszok is kísérhetik.

Néha azonban a hasmenés súlyos állapotot is okozhat. Túl sok folyadékot veszíthet, ami kiszáradáshoz vezet, vagy megakadályozhatja, hogy elegendő tápanyaghoz jusson. Túlzott folyadékvesztés esetén a vizelet mennyisége csökken, színe sötétté válik, a vizelettermelés teljesen leállhat, és számos más kellemetlen tünet jelentkezhet, például szapora szívverés, fejfájás, kipirult, száraz bőr, ingerlékenység és zavartság, szédülés és émelygés, hányinger és hányás. Ilyenkor haladéktalanul forduljon orvoshoz!

A HASMENÉS TÍPUSAI

Időtartamától függően a hasmenés háromféle típusát különböztetjük meg:

Akut hasmenés: A leggyakoribb típusú hasmenés, amikor a laza, vizes széklet pár napig tart, és általában mindenféle beavatkozás nélkül, egy-két napon belül elmúlik.

Tartós hasmenés: A tartós hasmenés körülbelül kettő–négy hétig tart.

Hasmenésről akkor beszélhetünk, ha egy napon belül háromnál több alkalommal laza, híg, vizes a széklet. Ez a viszonylag gyakori panasz legtöbbször bármilyen beavatkozás nélkül, néhány napon belül magától megszűnik. Egyéb tünetek, például láz vagy véres széklet esetén azonban mindenképp orvoshoz kell fordulni.

Krónikus hasmenés: A krónikus hasmenés négy hétnél tovább tart, vagy hosszú időn keresztül rendszeresen előfordul.

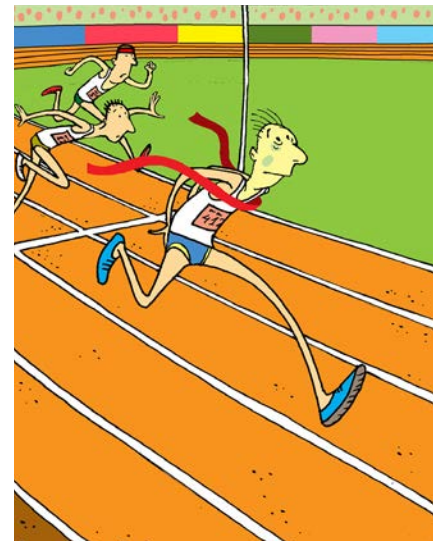
AZ AKUT HASMENÉS TÜNETEI ÉS OKAI

Fertőzések

A legtöbb, magától elmúló hasmenés okát nem azonosítják, hiszen nem fordulnak vele orvoshoz, de ezek leggyakoribb oka a beleket támadó vírus (vírusos gastroenteritisz). Felnötteknél leggyakrabban a norovírus, míg gyermekeknél a rotavírus az akut hasmenés leggyakoribb oka, de ezenkívül számos más kórokozó is okozhat akár járványokat is. A koronavírus legújabb omikron-vírusváltozatai szintén okozhatnak hasmenést. Ezt a „bélinfluzánának” is nevezett fertőzést általában a szervezet néhány nap alatt legyőzi, és nem okoz semmilyen maradandó károsodást. A kórokozók a vírusok mellett ritkább esetekben lehetnek baktériumok és paraziták is.

Táplálkozás

A szennyezett ételkkel vagy italokkal a bélbe kerülő káros toxinok vagy kórokozók hasmenést okozhatnak. Ha például utazás során új környezetbe, esetleg rosszabb higiéniai körülmények közé kerülünk, az ismeretlen baktériumoknak való kitettség is hasmenést



Felnötteknél leggyakrabban a norovírus okoz akut hasmenést

okozhat (utazók hasmenése). Arra érzékeny személyeknél bizonyos (pl. túl zsíros) ételek felboríthatják az emésztést, így fogyasztásuk egyik következménye lehet a hasmenés, és a táplálékok rossz felszívódása is hasonló hatású lehet. Az élelmiszer-allergiában, illetve glutén- vagy laktóztoleranciában szenvedőknél az allergiát okozó, illetve a glutén- vagy laktóztartalmú táplálék fogyasztása vezethet hasmenéshez.

A laktózinintoleranciát okozó laktáz enzim hiányát lehet étkezések előtt pótolni, az alergia és glutén érzékenységen sajnos csak a megvonásos diéták segítenek.

Gyógyszerek

A hasmenés elég gyakori gyógyszer mellékhatás. Az antibiotikumok például a káros, betegséget okozó baktériumok mellett elpusztíthatják a belekben élő hasznos baktériumokat is. A belekben élő, a normál flóra részét képező baktériumok természetes egyensúlyának megborulása lehetővé teszi egyes baktériumok túlszaporodását, amelyek a vastagbelet elárasztva vastagbélgyulladást és hasmenést okozhatnak. A magnéziumot tartalmazó gyomorsavlekötő szerek és egyes rákgyógyszerek és daganatos betegségek sugárkezelésének mellékhatásaként is jelentkezhet hasmenés. Az egészségmegőrzés érdekében túl nagy mennyiségben szedett magnézium is kiválthat hasmenéses panaszokat.

Betegségek

A hasmenés sok más betegség tünete vagy velejárója is lehet, mint például az irritábilis bél szindróma (IBS), a gyulladásos bélbetegségek (Crohn-betegség vagy colitis ulcerosa). Ilyen esetekben a hasmenést okozó fő betegség kezelése során a hasmenés is elmúlik.

HOGYAN TÁPLÁLKOZZUNK HASMENÉS ESETÉN?

Az akut hasmenésből történő gyors felépülés az alábbi ideiglenes életmódbeli változtatásokkal segíthető:

– Fogyasszon sok vizet és egyéb folyadékot (például hígított és rostmentes gyümölcsleveket, húslevest, sportitalokat és koffeinmentes italokat) a kiszáradás elkerülése érdekében. Csökkentse a koffeinbevitelt, a koffeint tartalmazó ételek és italok ugyanis enyhe hashajtó hatásúak, ami tovább súlyosbíthatja a hasmenést.

– Mivel hasmenéssel a szervezet sokkal több sót veszít, fogyasszon például sós vízben főtt krumplit és rizst, de ehhez sós ropit, a cukrot pedig cukros teával, sárgaréppával, banánnal és almával pótolja. A BRAT diétát (banán, rizs, almaszós, toastkenyér) is követheti.

– Fokozatosan térjen vissza normál étrendjéhez, kezdetben tésztát, fehér kenyeret, bőr nélküli csirke vagy pulykahúst, sovány darált marhahúst és halat fogyasszon.

Mivel a tejcukrot bontó laktáz enzim a bélbolyhok könnyen sérülő felszínén képződik, hasmenés esetén ideiglenes laktózinintolerancia is kialakul, így célszerű kerülni a magas laktóztartalmú tejet és tejtermékeket, valamint a laktózt tartalmazó élelmiszereket legalább a hasmenés elmúlásáig.

A laktáz-képződés helyreállításának elősegítésére rövid időre/átmenetileg javasolt a laktáz enzim pótlása.

MIKOR ÉRDEMES ORVOSHOZ FORDULNI?

Ha a hasmenés nem múlik vagy enyhül néhány napon belül, mindenképpen forduljon orvoshoz! Kövesse nyomon az esetlegesen előforduló egyéb tüneteket is, ideértve a lázat, hányást, bőrküritést, gyengeséget, szédülést, fagyást vagy véres székletet.

MIT TEHETÜNK CSECSEMŐK VAGY KISGYEREK ESETÉBEN, HA HASMENÉssel KÜZDENEK?

A csecsemők és kisgyermek esetében különösen veszélyes lehet a hasmenés, ugyanis sokkal nagyobb a kiszáradás veszélye, mint a felnőtteknél. A hasmenés elleni, vény nélkül kapható gyógyszerek a kisgyerekekre szintén veszélyesek lehetnek, így gyermekek hasmenéses panaszai val minden esetben orvoshoz kell fordulni!

Addig is a legfontosabb, hogy a gyermek pótolni tudja a hasmenéssel járó folyadékvesztést, ezért szükséges, hogy minél többet igyon a neki megfelelő folyadéktípusból (anyatej, tápszer, víz stb.).

HOGYAN ELŐZHETŐ MEG AZ AKUT HASMENÉS?

Megfelelő higiénia: Az alapos, szappannal történő kézmosás segít a fertőzések-ből eredő hasmenés megelőzésében, ezért mosdóhasználat után, illetve főzés és étkezés előtt kifejezetten fontos.

Védőoltások beadatása: Különösen kisgyermek esetében fontos a rotavírus elleni védőoltás beadatása, náluk ugyanis a hasmenés egyik fő okozója lehet ez a kórokozó.

Élelmiszerek megfelelő tárolása: Az ételek megfelelő hőmérsékleten való tárolása és főzése szintén segít a hasmenés megelőzésében.

Idegen országban ne fogyasszon kezeletlen folyadékot: csapvizet vagy azzal mosott salátát és gyümölcsöt!

A SÓS ROPPI IDEÁLIS TÁPLÁLÉK LEHET HASMENÉSKOR

A kezelésben fontos szerepet tölt be a diéta, amely a mai ismeretek szerint messze nem jelenti azt, hogy a betegnek csak sós vízben főtt krumplit szabad ennie! A helyes diéta lényege a megfelelő só- és folyadékpótlás. Ha a súlyos hasmenéshez hányás is társul, akkor mindenképpen indokolt a kórházi kezelés, mivel a kiszáradás megelőzésére infúziót kell kapnia a betegnek. Amennyiben hányás nem társul a hasmenéshez, akkor a beteget fokozatosan itatni kell, és inkább sós, mint édes étellekkel kell ellátni. Ennek oka, hogy a hasmenéssel a szervezet sokkal több sót veszít, mint cukrot. Természetesen a cukros élelmiszereket sem kell teljesen elvonni a betegről, ugyanis a bélrendszernek ez esetben is szüksége van cukorra. Cukros, rostos üdítőket azonban nem célszerű inni, mert azok csak tovább fokozhatják a hasmenést. A cukros teával fogyasztott sós ropi, a sárgarépa-főzelék, a rizs, alma, banán azonban ideális táplálék lehet.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSÁVAL ENGEDÉLYEZETT.