

Bulaşıcı Hastalık Broşürü**Viral Mide ve Bağırsak İltihabı**

Mide ve Bağırsak İltihabı genel olarak kusma ve ishale neden olan viral enfeksiyonlardan ortaya çıkar. Virüsler insandan insana kolayca bulaşır. Ellerin akan su altında sabunla iyice yıkanması, yayılmayı önleme bakımından hayati önem taşır.

Son güncelleme: 29 Kasım 2007

Viral mide ve bağırsak iltihabı nedir?

Viral mide ve bağırsak iltihabı kusma ve ishale yol açan ve mide ve bağırsaklarda görülen yaygın bir enfeksiyondur. Rotavirüs ve Norovirüs (önceden Norwalk-benzeri virüs diye bilinirdi) gibi bir dizi farklı virüs çeşitleri bu rahatsızlığa neden olabilir. Viral olmayan mide ve bağırsak iltihaplanmasının bakteriler, toksinler, parazitler ve enfeksiyonel olmayan bazı hastalıklar gibi başka birçok nedenleri vardır.

Belirtiler nelerdir?

Viral mide ve bağırsak iltihabının ana belirtileri kusma ve sulu ishaldir. Diğer belirtiler arasında mide bulantısı, ateşlenme, karın ağrısı, baş ve kas ağrıları sayılabilir. Bunları vücudun su kaybetmesi izleyebilir. Belirtilerin ortaya çıkması bir ila üç gün kadar zaman alabilir ve genellikle bir-iki gün, bazen daha uzun sürebilir.

Nasıl yayılmaktadır?

Viral mide ve bağırsak iltihabı çok bulaşıcıdır ve enfeksiyonlu kişinin kusmuşu veya dışkısı ile şu yollardan yayılır:

- kişiden kişiye temas, örneğin, hasta olan ve ellerinde virüs bulunan bir kişi ile el sıkışmak
- virüs bulaşık eşyalar
- virüs bulaşık yiyecek ve içecekler.

İnsanlar kustuğunda havaya karışan zerrecikler yolu ile de enfeksiyonun yayılma olasılığı vardır. Çoğu durumlarda yayılma, belirtileri olan bir kişiden başlar. Kimi kişiler herhangi bir belirti olmadan, özellikle de iyileştikten sonraki 48 saat içinde enfeksiyonu bulaştırabilirler.

Kimler risk altındadır?

Viral mide ve bağırsak iltihabı her yaştaki insanlara etki edebilir.

Hastalık nasıl önlenir?

Tuvalate gittikten, bebek bezlerini değiştirdikten sonra ve herhangi bir şey yemeden veya yiyecek hazırlamadan önce ellerinizi sabun ve akar su ile en az 10 saniye kadar iyice yıkayın ve temiz bir havlu ile kurulayın.

Nasıl teşhis edilmektedir?

Viral mide ve bağırsak iltihabı genel olarak kişideki belirtilere dayanarak teşhis edilir. Salgın durumlarında kesin teşhis önemlidir ve bu, dışkıdan alınan örneklerin tahlil edilmesini gerektirir.

Nasıl tedavi edilmektedir?

Viral mide ve bağırsak iltihabının, dinlenme ve bol bol sıvı içmekten başka özel bir tedavisi yoktur. Çoğu kimseler herhangi bir komplikasyon olmaksızın iyileşir. Ancak, viral mide ve bağırsak iltihabı, kusma veya ishal yoluyla yitirilen sıvı ve tuzları yeniden almakta güçlük çeken kimseler için ciddi bir sorun olabilir.

Kusan veya ishali olan kişiler:

- evde dinlenmeli ve hasta iken işe, okula ve çocuk bakımına gitmemelidir
- başkaları için yiyecek hazırlamamalı, hasta, çocuk veya yaşlı bakımı üstlenmemelidir. Bu önlemler ishal veya kusma sona erdikten sonra 48 saat daha sürdürülmelidir. Bu, evde yiyecek hazırlayan veya yiyecek endüstrisinde çalışan kimseleri de kapsar.
- tuvaleti kullandıktan sonra ellerini sabun ve akan su ile 10 saniye kadar yıkamalıdır
- vücudun susuz kalmasını önlemek için, bol miktarda seyreltilmiş sıvı (1'e 4 oranında seyreltilmiş meyva suyu veya meşrubat) içmelidir. Vücutta kurumayı ve ishali artırabilecekleri için seyreltilmemiş meyve sularından veya meşrubatlardan kaçınınız. Sıvı ve tuz kaybını gideren içecekler eczanelerde mevcuttur. Şiddetli su kaybının olduğu hallerde damardan sıvı almak gerekebilir.

Mide ve bağırsak iltihabı olan kimselere bakan kişilerin, hasta ile herhangi bir temastan sonra, sabun ve akan su ile ellerini iyice yıkamaları gerekir. Kirli yüzeyleri ve giysileri temizlemek, virüsün daha fazla yayılmasını önler.

Kusmuk veya dışkıları temizlerken:

- eldiven giyin
- eldivenleri çıkarıp attıktan sonra ellerinizi sabun ve akan su ile 10 saniye yıkayın
- herhangi bir katılaşmış kiri çıkarmak için, kağıt havlu veya bez kullanın ve bunları çöpe atmadan önce bir plastik torbaya koyup ağzını kapatın
- kirlenmiş eşyaları ve yüzeyleri sıcak su ve deterjanla temizleyin ve iyice kurumasını sağlayın
- Bazı kimseler maske giymeyi de önermektedir.

Halk sağlığı tepkisi nedir?

Viral mide ve bağırsak iltihabı salgınları kış aylarında artar ve ailelerle, yaşlı bakım evleri, hastaneler, çocuk bakım merkezleri ve okullar gibi halkın toplu olarak bulunduğu ortamlarda yaygındır. Doktorların ve hastanelerin, birbiriyle bağlantısı olan en az iki viral mide ve bağırsak iltihabı vakasının olması durumunda bunu bölgelerindeki kamu sağlık birimlerine bildirmeleri gerekir.

Kamu sađlık birimleri:

- bir salgının nasıl teşhis edileceği konusunda tavsiyelerde bulunabilir
- bir salgının nasıl kontrol edileceği konusunda tavsiyelerde bulunabilir
- salgının kaynağını ve yayılma biçimini belirlemek için araştırmaya yardımcı olabilirler
- viral mide ve bağırsak iltihabı olan kişilerin iş, okul ve diğer kamusal alanlardan uzak tutulmaları konusunda tavsiyelerde bulunabilir.

Daha fazla bilgi – NSW’de bulunan Halk Sağlığı Birimleri

Daha fazla bilgi için lütfen doktorunuza, yerel halk sağlığı birimine veya toplum sağlık merkezine başvurunuz – Beyaz Sayfaların başında *NSW Government* başlığı altında arayınız.

Kentsel Alanlar	Bölge	Numara	Kırsal Alanlar	Bölge	Numara
Northern Sydney/Central Coast	Hornsby	02 9477 9400	Greater Southern	Goulburn	02 4824 1837
	Gosford	02 4349 4845		Albury	02 6080 8900
South Eastern Sydney/Illawarra	Randwick	02 9382 8333	Greater Western	Broken Hill	08 8080 1499
	Wollongong	02 4221 6700		Dubbo	02 6841 5569
Sydney South West	Camperdown	02 9515 9420		Bathurst	02 6339 5601
Sydney West	Penrith	02 4734 2022	Hunter/New England	Newcastle	02 4924 6477
	Parramatta	02 9840 3603		Tamworth	02 6767 8630
Justice Health Service	Matraville	02 9311 2707	North Coast	Port Macquarie	02 6588 2750
NSW Department of Health	Nth Sydney	02 9391 9000		Lismore	02 6620 7500
NSW Health: www.health.nsw.gov.au					