

Gastroenterite

A gastroenterite viral é uma infecção intestinal marcada por diarreia, cólicas abdominais, náuseas ou vômitos e, às vezes, febre.

A maneira mais comum de desenvolver gastroenterite viral é através do contato com uma pessoa infectada ou ingerindo alimentos contaminados ou água. Se você é saudável, provavelmente irá se recuperar sem complicações. Mas para lactentes, idosos e pessoas com sistema imunológico comprometido, a gastroenterite viral pode ser grave.

Não há tratamento efetivo para gastroenterite viral, portanto a prevenção é fundamental. Além de evitar alimentos e água que possam estar contaminados, lavar as mãos frequentemente também é a sua melhor defesa.

Sintomas

A gastroenterite ataca seus intestinos, causando sinais e sintomas, tais como:

- Diarreia aquosa, geralmente não-sanguinolenta – diarreia com sangue geralmente significa que você tem uma infecção diferente e mais grave
- Cólicas e dor abdominal
- Náuseas, vômitos ou ambos
- Dores musculares ocasionais ou dor de cabeça
- Febre baixa

Dependendo da causa, os sintomas da gastroenterite podem aparecer dentro de um a três dias após sua infecção e podem variar de leve a grave. Os sintomas geralmente duram apenas um dia ou dois, mas ocasionalmente eles podem persistir por até 10 dias.

Como os sintomas são semelhantes, é fácil confundir a diarreia viral com diarreia causada por bactérias, como *Clostridium difficile*, *Salmonella* e *E. coli*, ou parasitas, como *Giardia*.

Quando consultar um médico

Se você é adulto, fale com o seu médico se:

- Você não consegue beber líquidos durante 24 horas
- Você vomitou por mais de dois dias
- Você está vomitando sangue
- Você está desidratado – sinais de desidratação incluem sede excessiva, boca seca, urina amarela escura ou pouca ou nenhuma urina, e fraqueza grave ou tonturas
- Você percebe sangue nas fezes
- Você tem febre acima de 40°C.

Para bebês e crianças

Consulte o seu pediatra imediatamente se o seu filho:

- Tem febre de 38,9°C ou superior
- Parece letárgico ou muito irritado
- Está com muito desconforto ou dor
- Tem diarreia com sangue
- Parece desidratado – observe sinais de desidratação em crianças comparando o quanto eles bebem e urinam com o quanto é normal para eles.

Se você tem um bebê, lembre-se de que enquanto regurgitar pode ser uma ocorrência diária para vocês, o vômito não é. Os bebês vomitam por uma variedade de razões, muitas das quais podem exigir atenção médica.

Ligue imediatamente para o médico do seu bebê se:

- O vômito durar mais de várias horas
- Não teve uma fralda molhada em seis horas
- Tem fezes com sangue ou diarreia grave
- Tem um ponto afundado (fontanela) no topo de sua cabeça
- Tem boca seca ou chora sem lágrimas
- Estiver mais sonolento, ou pouco responsivo.

Causas

É mais provável que você contraia gastroenterite viral quando come ou bebe alimentos ou água contaminados, ou se você compartilhar utensílios, toalhas ou alimentos com alguém infectado.

Vários vírus podem causar gastroenterite, incluindo:

- **Norovírus.** Crianças e adultos são afetados por norovírus, a causa mais comum de doenças transmitidas por alimentos em todo o mundo. A infecção por norovírus pode contaminar famílias inteiras e comunidades. É especialmente provável que se espalhe entre pessoas em espaços confinados. Na maioria dos casos, você pega o vírus de alimentos contaminados ou água, embora a transmissão de pessoa para pessoa também seja possível.

- **Rotavírus.** Em todo o mundo, esta é a causa mais comum de gastroenterite viral em crianças, que geralmente são infectadas quando colocam seus dedos ou outros objetos contaminados com o vírus em suas bocas. A infecção é mais grave em lactentes e crianças pequenas. Os adultos infectados com rotavírus podem não ter sintomas, mas ainda podem espalhar a doença. A vacina contra a gastroenterite viral está disponível no Brasil e parece ser eficaz na prevenção da infecção.

Alguns mariscos, especialmente ostras cruas ou malcozidas, também podem fazer você ficar doente. Embora a água potável contaminada seja uma causa de diarreia viral, em muitos casos, o vírus passa através da via fecal-oral – ou seja, alguém com um vírus manipula alimentos que você come sem lavar as mãos depois de usar o banheiro.

Fatores de risco

A gastroenterite ocorre em todo o mundo, afetando pessoas de todas as idades, raças e origens.

As pessoas que podem ser mais suscetíveis à gastroenterite incluem:

- **Crianças pequenas.** Crianças em creches ou escolas primárias podem ser especialmente vulneráveis porque leva tempo para amadurecer o sistema imunológico de uma criança.
- **Idosos.** O sistema imunológico dos adultos tende a tornar-se menos eficientes mais tarde na vida. Os moradores de lar de idosos, em particular, são vulneráveis porque seus sistemas imunológicos enfraquecem e vivem em contato próximo com outros que podem passar germes.
- **Em qualquer lugar onde grupo de pessoas se juntam** pode ser um ambiente para transmissão de uma infecção intestinal.

- Qualquer um com sistema imunológico enfraquecido. Se a sua resistência à infecção for baixa – por exemplo, se seu sistema imunológico é comprometido por HIV / AIDS, quimioterapia ou outra condição médica – você pode estar especialmente em risco.

Complicações

A principal complicação da gastroenterite viral é a desidratação – uma perda intensa de água e sais e minerais essenciais. Se você é saudável e bebe o suficiente para substituir os líquidos que você perde de vômitos e diarreia, a desidratação não deve ser um problema.

Bebês, idosos e pessoas com sistema imunológico comprometido podem ficar severamente desidratados quando perdem mais líquidos do que podem substituir. A hospitalização pode ser necessária para que os fluidos perdidos possam ser substituídos por via intravenosa. A desidratação pode ser fatal se não for tratada adequadamente.

Prevenção

A melhor maneira de evitar a propagação de infecções intestinais é seguir estas precauções:

- Vacine seu filho. A vacina contra a gastroenterite causada pelo rotavírus está disponível em alguns países, incluindo o Brasil. Dado às crianças no primeiro ano de vida, a vacina parece ser eficaz na prevenção de sintomas graves desta doença.
- Lave bem as mãos. E certifique-se de seus filhos também. Se seus filhos são mais velhos, ensine-os a lavar as mãos, especialmente depois de usar o banheiro. É melhor usar água quente e sabão e esfregar as mãos vigorosamente durante pelo menos 20 segundos, lembrando-se de lavar as cutículas, sob as unhas e nas dobras. Em seguida, enxágue bem. Use álcool gel para as mãos nos momentos em que não há água e sabão.
- Use itens pessoais separados em sua casa. Evite compartilhar utensílios para comer, copos e pratos. Use toalhas separadas no banheiro.
- Mantenha distância. Evite o contato próximo com qualquer pessoa que tenha o vírus, se possível.
- Desinfete superfícies duras. Se alguém em sua casa tiver gastroenterite viral, desinfete superfícies duras, como bancadas, torneiras e maçanetas de portas, com uma mistura de duas xícaras de água sanitária com 4 litros de água.
- Confira a creche do seu filho. Certifique-se de que o centro possui salas separadas para mudar fraldas e preparar ou servir alimentos. A sala com a mesa de troca de fraldas deve ter uma pia, bem como uma maneira sanitária de eliminar fraldas.

Tome precauções ao viajar

Quando você viaja, você pode ficar doente com alimentos contaminados ou com água. Você pode reduzir seu risco seguindo estas dicas:

- Beba apenas água engarrafada ou gasosa bem lacrada.
- Evite cubos de gelo, porque eles podem ser feitos de água contaminada.
- Use água engarrafada para escovar os dentes.
- Evite alimentos crus – incluindo frutas descascadas, legumes crus e saladas – que foi tocado pelas mãos humanas.
- Evite a carne e o peixe pouco cozidos.

- Especialmente na praia, evite o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e alimentos vendidos em locais sem estrutura ou por ambulantes.

Diagnóstico

Seu médico provavelmente diagnosticará gastroenterite com base em sintomas, um exame físico e às vezes com a presença de casos similares em sua comunidade. Em alguns casos, seu médico pode fazer você enviar uma amostra de fezes para descartar uma possível infecção bacteriana ou parasitária.

Tratamento

Geralmente não há tratamento médico específico para gastroenterite viral. Os antibióticos não são eficazes contra vírus, e usá-los pode contribuir para o desenvolvimento de cepas de bactérias resistentes a antibióticos. O tratamento inicialmente consiste em medidas de autocuidado.

Estilo de vida e remédios caseiros

Para ajudar a manter-se mais confortável e evitar a desidratação enquanto se recupera, experimente o seguinte:

- Deixe seu estômago se acalmar. Pare de comer alimentos sólidos por algumas horas.
- Tente chupar pedaços de gelo ou tomar pequenos goles de água. Você também pode tentar beber água de coco ou bebidas esportivas sem cafeína. Beba bastante líquido todos os dias, tomando goles pequenos e frequentes.
- Gradualmente, comece a comer alimentos moles e fáceis de digerir, como biscoitos água e sal, torradas, gelatinas, banana, arroz e frango. Pare de comer se a sua náusea retornar.
- Evite certos alimentos e substâncias até se sentir melhor. Estes incluem produtos lácteos, cafeína, álcool, nicotina e alimentos gordurosos ou altamente temperados.
- Descanse bastante. A doença e a desidratação podem te deixar fraco e cansado.
- Seja cauteloso com os medicamentos. Use medicamentos, como o dipirona (Novalgina) e paracetamol (Tylenol), com moderação, se for o caso. Às vezes eles podem causar toxicidade hepática, especialmente em crianças. Não dê aspirina (AAS) a crianças ou adolescentes devido ao risco da síndrome de Reye, uma doença rara, mas potencialmente fatal. Antes de escolher um analgésico ou um antitérmico é bom discutir com o pediatra do seu filho.

Para bebês e crianças

Quando seu filho tem uma infecção intestinal, o objetivo mais importante é substituir os fluidos e sais perdidos. Essas sugestões podem ajudar:

- Ajude seu filho a reidratar. Dê a sua criança uma solução de reidratação oral, disponível nas farmácias sem receita médica. Converse com seu médico se você tiver dúvidas sobre como usá-lo. Não administre água pura para seu filho – em crianças com gastroenterite, a água não é bem absorvida e não substitui adequadamente os eletrólitos perdidos. Evite dar sumo de suco de maçã para reidratação – pode piorar a diarreia.

- Coloque seu filho de volta em uma dieta normal lentamente. Introduza gradualmente alimentos fáceis de digerir, como torradas, arroz, bananas e batatas.
- Evite certos alimentos. Não dê ao seu filho produtos lácteos ou alimentos açucarados, como sorvete, refrigerantes e doces. Isso pode piorar a diarreia.
- Certifique-se de que seu filho tenha muito descanso. A doença e a desidratação podem ter feito seu filho fraco e cansado.
- Evite dar a sua criança medicamentos antidiarreicos sem receita médica, a menos que o seu médico lhe prescreva. Eles podem tornar mais difícil para o corpo do seu filho eliminar o vírus.

Se você tem uma criança doente, deixe o estômago do seu bebê descansar por 15 a 20 minutos após o vômito ou uma diarreia, então ofereça pequenas quantidades de líquido. Se você está amamentando, deixe seu bebê mamar. Se o seu bebê é alimentado com mamadeira, ofereça uma pequena quantidade de uma solução de reidratação oral ou fórmula regular. Não dilua a fórmula já preparada do seu bebê.

Preparando-se para sua consulta

O que você pode fazer

Preparar uma lista de perguntas o ajudará a aproveitar ao máximo seu tempo com seu médico. Algumas perguntas que você pode querer perguntar ao seu médico ou ao do seu filho incluem:

- Qual é a causa provável dos sintomas? Existem outras causas possíveis?
- Há necessidade de testes complementares?
- Qual é a melhor abordagem de tratamento? Existem alternativas?
- Há necessidade de tomar remédios?
- O que posso fazer em casa para aliviar os sintomas?

O que você pode fazer enquanto isso

Beber grande quantidade de líquidos. Coma alimentos leves para reduzir o estresse no seu sistema digestivo. Se o seu filho está doente, siga a mesma abordagem – ofereça muitos fluidos e alimentos leves. Se estiver amamentando ou utilizando fórmula, continue a alimentar o seu filho como de costume. Pergunte ao médico do seu filho se a solução de reidratação oral, disponível sem receita médica nas farmácias, ajudaria.

Se precisar de ajuda, ligue e marque sua consulta: (32) 3257-7900