كيف تفرق بين النزلة المعوية والتسمم الغذائي؟



ما هي؟

النزلة المعوية أو ما يسميها البعض إنفلونزا المعدة هي التهاب في الأغشية المخاطية لجدار الأمعاء الغليظة والدقيقة، ما يسبب آلامًا شديدة في المعدة وحدوث إسهال وقيء شديد ومتكرر قد يسبب الجفاف.

تنقسم أنواع النزلة المعوية وفقاً لمكان نشأة الالتهاب، على سبيل المثال: التهاب القولون أو المستقيم والالتهاب اللفائفي، والتهاب الصائم أو الأعور.

أسباب النزلة المعوية للكبار

تظهر النزلات المعوية بشكل أكثر في الدول النامية؛ نتيجة تدني الرعاية الصحية والنظافة في المأكل والمشرب للأفراد.

هناك بعض أنواع البكتيريا والفيروسات وبعض الطفيليات التي تسبب التهاباً في جدار الأمعاء، مثل التيفود والإيشيرية كولاي والطفيليات ولكنها أقل شيوعاً، والفيروسات مثل فيروس نوروفيروس وفيروس الروتا هي أحد أهم مسببات النزلة المعوية الحادة.

تنتشر حالات الإصابة بالنزلات المعوية بين الأشخاص الذين يشتركون في أماكن المعيش، وأماكن تناول الطعام في المكان نفسه، واستخدام الأواني وأدوات الطعام نفسها مثل دور الرعاية والسجون أو مستشفيات تلقي العلاج النفسي أو ركاب السفن في أثناء السفر، والعديد من الأماكن الأخرى التي تضم مجموعات كبيرة من البشر لفترة من الزمن.

أعراضها

- الشعور بألم المعدة الشديد مصحوباً بالقيء والإسهال الشديد، الذي قد يسبب الجفاف.

- ارتفاع درجة حرارة الجسم والشعور بالتعرق والقشعريرة والصداع والشعور بالهزال والإرهاق، والتعب بجميع أنحاء الجسم.

- فقدان الشهية والعطش، الذي يسبب فقر الدم وجفاف الفم.

تظهر معظم أعراض النزلة المعوية بعد ملامسة الفيروس أو البكتيريا بجدار الأمعاء الدقيقة أو الغليظة، مسببة التهاب جدار الأمعاء، وقد تحدث خلال ثلاثة أيام من التعرض للفيروس، أو ما يسمى بفترة حضانة المرض.

كم يوماً تستمر عند الكبار؟

يختلف استمرار الأعراض وفقًا لشدة الالتهاب ومدى انتشار العدوى بالإضافة إلى الحالة الصحية والمناعية للمريض.

على سبيل المثال قد يستمر القيء غالباً بين يوم إلى يومين تقريباً في أثناء فترة النزلة المعوية.

ولكن يستمر الإسهال لفترة أطول من القيء، وفي الغالب يصاحب الإسهال فترة عدوى النزلة المعوية

بالكامل خلال وجود الفيروس، أو البكتيريا داخل المعدة أي ما يقرب من عشرة أيام.

هل هي معدية؟

للإجابة على هذا التساؤل، وكما ذكرنا سابقاً فإن النزلة المعوية تحدث نتيجة عدوى بكتيرية أو فيروسية للمعدة، ولذا تنتقل هذه الجراثيم من خلال التلامس بتلك الجراثيم من خلال عدة طرق:

- الاختلاط بالمصابين بالفيروسات، أو البكتيريا المسببة للنزلة المعوية.

- تناول أطعمة ملوثة بالبكتيريا، أو الفيروسات المسببة للالتهاب المعوي بواسطة بقايا البراز أو قيء المريض.

- عدم غسل الأيدي بالماء والصابون بعد الخروج من دورات المياه الملوثة بالجراثيم المعدية؛ ما يسبب انتقال الجراثيم عبر الأيدى الملوثة إلى المعدة، في أثناء تناول الطعام.

الفرق بين النزلة المعوية والتسمم

على الرغم من تشابه أعراض النزلة المعوية وأعراض حالات التسمم الغذائي فإنّه توجد بعض الفروق للتمييز بينهما من خلال:

- فترة عدوى النزلة المعوية وبداية ظهور الأعراض التي تبدأ خلال يومين إلى ثلاثة أيام من التعرض للفيروس المسبب للإصابة، ولكن في حالة التسمم الغذائي تظهر أعراض التسمم خلال ساعتين إلى 8 ساعات من تناول الطعام الملوث.

- التسمم الغذائي هو مجموعة من الأعراض التي تشمل: جفاف الفم والعينين مع الإصابة بارتفاع درجة الحرارة والبراز والقيء الدموي، وما يميز حالات التسمم هو: اصفرار الجلد وفي بعض الحالات الأشد خطورة يحدث شلل عضلي وصعوبة في التنفس أيضاً.

- يختلف علاج التسمم الغذائي عن أدوية النزلة المعوية، وذلك بسبب اختلاف مسبب كل منهما، مثل المضادات الحيوية ومضادات القيء والإسهال.

- أسباب النزلة المعوية تكمن بالعدوى الفيروسية التي تسبب التهاباً في جدار الأمعاء، ولكن التسمم الغذائي يحدث بسبب البكتيريا المتواجدة بالطعام نفسه، مثل اللحوم والدجاج الفاسد، أو غير المطبوخ جيداً.

علاج النزلة المعوية

لا يوجد علاج محدد أو دواء للنزلة المعوية، ولكن يتم وصف بعض أنواع المضادات الحيوية للقضاء على بعض البكتيريا ولكنها غير فعالة ضد الفيروسات.

يمكن الاهتمام بالمريض وتقديم العناية الصحية له للتخفيف من أعراض النزلة المعوية بالمنزل، دون اللجوء إلى الطبيب أو الذهاب إلى المستشفى إلّا في حالات معينة، مثل ظهور دم في البراز أو قيء وظهور علامات جفاف الجسم (العطش الشديد وقلة التبول أو لون البول الداكن وضعف وخمول بالجسم).

أدوية

- ينصح ببعض المضادات الحيوية مثل: المترونيدازول والفلور وكينونات للقضاء على البكتيريا المعوية في جدار المعدة.

- يتم وصف مجموعة من الأدوية المضادة لحركة الأمعاء، للتخفيف من أعراض القيء والإسهال، وتناول خافض للحرارة مثل باراسيتامول للتغلب على الشعور بالوهن وآلام المفاصل والعضلات.

- ومن هذه الأدوية المضادة للقيء (البزموت، سبساليسيلات) ومضادات الإسهال مثل إيموديوم و أتروبين وديفينوكسيلات.

- تناول بعض المسكنات للتخلص من آلام وتشنجات الأمعاء.

وبالطبع لابدّ من استشارة الطبيب.

الإرشادات الصحية التي يجب اتباعها خلال النزلة المعوية:

- الحصول على قسط كاف من الراحة والنوم مدة لا تقل عن 8 ساعات يومياً.

- تناول كمية كبيرة من الماء والسوائل، مثل السوائل الدافئة والعصائر الطازجة، لتجنب حدوث الجفاف وخفض درجة حرارة الجسم.

- تجنب تناول الكافيين والمشروبات الغازية، لأنّها تسبب زيادة التهاب الأمعاء، ومعدل القيء.

- تجنب تناول الأطعمة الحارة، والأطعمة الدهنية أو الحمضية، لأنّها تسبب زيادة التهاب جدار الأمعاء.

- في حالة الجفاف الشديد ينصح بوضع محاليل معالجة الجفاف عن طريق الفم أو الوريد، لتعويض نسبة الصوديوم والبوتاسيوم المفقودة، في أثناء القيء والإسهال المتكرر.

- الحفاظ على نظافة الأيدي قبل تناول الطعام والأسطح باستخدام المعقمات أو المطهرات، لأنّ مدة بقاء العدى في البراز قد تصل إلى أسبوعين تقريباً.