

SERVEI D'URGÈNCIES

Consells per a un pacient adult amb gastroenteritis aguda

HA DE SABER

- Presenta un quadre de gastroenteritis.
 - El més important en una primera etapa és assegurar l'aportació de líquids (aigua, te ensucrat, suc de poma no industrial, gelatina, llimonada alcalina, SOLUCIONS DE REHIDRATACIÓ ORAL FARMACÈUTIQUES ...).
 - Li recomanem prendre de petites quantitats de forma habitual, per afavorir la seva tolerància.
 - PREPARACIÓ DE LA LLIMONADA alcalina: 1 litre d'aigua mineral + suc de 1 llimona + 2 cullerades. soperes de sucre +1 cullerada. postres de bicarbonat sòdic +1 cullerada. de postres de sal.
 - Recomanem especial observació a gent gran o persones amb patologies afegides, com ara diabetis.
 - Iniciar la presa d'aliments sòlids una vegada porti 12 hores sense haver vomitat i s'hagi reduït la freqüència de les deposicions. Faci-ho en petites quantitats i seguint amb la presa de líquids. Sempre és millor NO FORÇAR.
 - La forma de cuinar més adequada serà: planxa, vapor, bullits, forn.
 - **ALIMENTS PERMESOS:**
 - Arròs, pasta italiana i de sopa, pa torrat, patata
 - Brous colats
 - Carns magres (pollastre, gall dindi, conill), pernil dolç o gall d'indi
 - Peix blanc
 - Verdura: carbassó, pastanaga
 - Fruita sense pell: plàtan, poma, pera
 - Ous: en truita o cuits
 - Dos iogurts naturals al dia, formatge descremat.
- MESURES HIGIÈNIQUES* per evitar la transmissió: Renteu-vos bé les mans cada vegada que vagi al WC. Utilitzeu coberts i tovalloles exclusives.

HA D'EVITAR

- Eviteu fumar
- ALIMENTS A EVITAR:
 - Cacau, xocolata, gelat, dolços, sucres comercials, llegums, verdures flatulentes
 - Aliments molt grassos i molt condimentats. Fregits i salses
 - Verdura de fulla verda. Reintroduir en millorar el quadre, de manera progressiva
 - Fruïtes: Kiwi, pruna, taronja
 - Begudes molt fredes



SIGNES D'ALERTA



Vagi al seu metge o vingui a urgències si:

- Segueix vomitant i no tolera líquids en les properes 24hs.
- Presència de sang a les deposicions
- Presenta febre alta

Recordeu: Tingueu especial cura en persones grans i pacients diabètics o amb una altra patologia associada.

