



Oppkast og diaré (omgangssyke, gastroenteritt)

Bakgrunn:

Oppkast og diaré (omgangssyke) er vanlig i småbarnsalderen. Både små og store rammes, men sykdommen kan være farlig for de minste.

Årsaker:

De aller fleste episoder med oppkast og diaré er forårsaket av virusinfeksjoner. Det vanligste viruset i småbarnsalder er rotaviruset. Andre vanlige omgangssykevirus er adeno- og norovirus. Disse er meget smittsomme og gir symptomer 1-2 dager etter at man er blitt utsatt for smitte av andre syke. Viruset smitter gjennom oppkast og diaré fra person til person, og det er viktig at man passer på hygienens så man unngår videre spredning: Grundig håndvask etter toalettbesøk, håndtering av bleier og oppkast og før tillaging og inntak av mat og drikke er svært viktig. De som er syke må bruke egne håndklær. Sprit til desinfeksjon kan kjøpes på apoteker og kan være lurt å bruke i hjemmet i forbindelse med slik sykdom.

Symptomer (sykdomstegn):

Sykdommen begynner gjerne med slapphet, feber og oppkast. Barnet vil ofte ikke spise eller drikke. Diaréen kommer litt senere. Vanligvis slutter barnet å kaste opp etter 2-3 dager, men diaréen kan vare lengre. På det verste kan både oppkast og diaré forekomme svært hyppig, opptil 10-20 ganger per dag. Diaréen er vanntynn og ofte illeluktende, men skal ikke være blodig. Senere i forløpet blir konsistensen mer grøtaktig som er et tegn på at sykdommen nærmer seg slutten. Som regel går sykdommen over av seg selv uten at barnet trenger legetilsyn, men særlig de minste barna (under 6-12 mnd alder) kan fort bli uttørret (dehydrert) på grunn av stort væsketap og man bør oppsøke lege dersom man er i tvil.

Behandling:

Det finnes ingen medisiner som dreper viruset og kan forkorte sykdomsforløpet. Kroppen kvitter seg med viruset selv. Den aller viktigste behandlingen er å gi tilstrekkelig væske for å forhindre dehydrering. Barnet trenger mer væske enn vanlig for å erstatte væsken som tapes i oppkast og diaré. Dette bør foreldrene gjøre hjemme. Det er viktig å tilføre hyppige, små mengder væske. Hvis man gir store mengder på en gang kan dette utløse mer oppkast. Morsmelk er best dersom barnet fortsatt ammes, morsmelkserstatning gis også som vanlig. Større barn kan få saft og vann, eplejuice blandet med mineralvann, og eventuelt salt kjeks og frukt. Brus og søte safter kan forverre diareen. Dersom barnet blir uttørret og blir innlagt på sykehus, vil det få tilført væske og salter for å rette opp mangelen. Dette kan gis gjennom en sonde til magesekken eller intravenøst (direkte i blodet). Det er svært viktig å ha god hygiene for å unngå smitte. Alt oppkast og avføring er smittebærende og god håndvask med såpe er viktig. Smitte kan også skje gjennom kluter og håndklær.

Forløp:

Symptomene varer vanligvis i 2-7 dager, men diaréen kan vare noe lengre. Dødsfall sees svært sjelden i Norge, men man må være påpasselig med spedbarn som raskt kan bli alvorlig uttørret.

Når må lege oppsøkes raskt?

Det viktigste er å vurdere allmenntilstanden og barnets urinproduksjon. Lav urinproduksjon (tørre bleier) og tørre slimhinner i munnen og ellers (manglende sikling og gråt uten tårer) er tegn på uttørring. Dersom barnet er svært slapt, ikke er interessert i mat eller drikke, og/eller gir dårlig kontakt, må lege oppsøkes raskt. Dersom barnet fortsetter å kaste opp over flere dager uten at det kommer diaré, bør også lege oppsøkes, selv om det ikke virker uttørret. Oppkast og diaré kan også skyldes matforgiftning eller infeksjoner med bakterier eller parasitter. Dette er mer aktuelt dersom man har vært på reise utenlands og kan være mer alvorlig enn de virusinfeksjonene som er vanlige her i Norge. Dersom det er risiko for slike andre infeksjoner, bør lege oppsøkes raskere og informeres om dette. Ved feber og blodig diaré er det viktig å oppsøke lege raskt.