

Buikgriep! En nu?

Buikgriep is een maag-darminfectie. De binnenkant van de maag en darmen is met slijmvlies bekleed. Bij buikgriep is dit slijmvlies ontstoken, meestal door een virus, soms door een bacterie. Bij jonge kinderen is het rotavirus een veelvoorkomende oorzaak van buikgriep. Buikgriep is erg besmettelijk maar gaat meestal binnen de week vanzelf over.

Hoe ontstaat buikgriep?

De virussen of bacteriën komen via de mond in de maag en darmen. Uw krijgt de ziekteverwekkers binnen van iemand anders die al buikgriep heeft. De ontlasting, het braaksel en het speeksel van iemand met buikgriep bevatten het virus of de bacterie. Uw raakt besmet via ongewassen handen of via de lucht (hoesten, niezen).

Uw kind kan ook ziek worden doordat het bedorven voedsel eet of besmet water drinkt.

Wat zijn de verschijnselen van buikgriep?

Diarree, misselijkheid, last van overgeven en buikpijn. Soms ook koorts. Kinderen kunnen futloos en hongerig zijn.

Bij hevige diarree met overgeven, koorts, slecht drinken en warm weer buiten: alert zijn voor uitdroging! Dit vooral bij ouderen en kinderen. U hoeft zich geen zorgen te maken over uitdroging als uw kind goed drinkt en regelmatig plast of natte luiers heeft.

Wanneer contact opnemen met de huisarts?

- ✓ Het is belangrijk om steeds op uitdroging te blijven letten, vooral bij kinderen (ZEKER <2 jaar) en ouderen. Tekenen van uitdroging: veel dorst, weinig plassen, suf, duizelig.
- ✓ U bloed in de ontlasting hebt.
- ✓ De klachten blijven aanhouden met koorts.
- ✓ U continu buikpijn heeft of hevige buikpijn heeft.

Bij kinderen onder de 2 jaar moet u altijd contact opnemen met uw huisarts

Adviezen bij buikgriep

Vochtinnname

- ✓ Bij buikgriep is het noodzakelijk om meer te drinken dan normaal om uitdroging te voorkomen. Eventueel kan u ORS innemen. In ORS zitten suikers en zouten die het lichaam nodig heeft om vocht op te nemen en vast te houden. U kunt dit zonder voorschrift bij de apotheek kopen (lees voor gebruik de bijsluiter) of zelf maken (1 liter fleswater + 1 koffielepel zout + 8 koffielepeltjes suiker + klein beetje citroensap als smaakmaker).
- ✓ Drink vaak kleine beetjes, bijvoorbeeld water of thee. Ook al moet je overgeven, het heeft zin om vaak te drinken. Het lichaam neemt een deel van het vocht toch op.
- ✓ Bij baby's die borst- of flesvoeding krijgen kunt u gewoon verder geven en hoeft u niet te verdunnen.

Voeding

- ✓ U mag eten waar je trek in heeft en wat je goed bevalt. Zelfs bij heftige diarree nemen de darmen ongeveer de helft van het eten op. Door iets te eten zal u zich beter voelen. Eet halve porties en vermijd "vettig eten"

Medicijnen

Buikgriep gaat bijna altijd vanzelf over binnen een week. Medicijnen zijn meestal niet nodig.

- ✓ Slikt u medicijnen?

Misschien slikt u medicijnen voor een andere aandoening. Door de diarree en het overgeven kan het zijn dat uw lichaam deze medicijnen niet goed opneemt. Heeft u buikgriep en slikt u medicijnen voor diabetes, hartfalen of nierproblemen? Neem dan contact op met uw huisarts om te overleggen.

- ✓ Medicijnen tegen diarree

Alleen in situaties waarin diarree om praktische redenen erg hinderlijk is, kan de huisarts eventueel loperamide (Imodium) voorschrijven. Dit middel vermindert de diarree, maar kan ook obstipatie geven. Bij kinderen onder de 8 jaar wordt dit afgeraden vanwege de kans op ernstige verstopping.

- ✓ Medicijnen tegen misselijkheid en braken

Middelen zoals domperidon (Motilium) werden in het verleden veel gebruikt, maar worden nu afgeraden. Daarom is Motilium enkel te verkrijgen nadat de arts dit voorschrijft.

- ✓ Antibiotica

Meestal wordt buikgriep veroorzaakt door een virus. Antibiotica werken niet tegen virussen. Maar ook bij een bacterie is een antibioticum bijna nooit nodig.

Besmetting voorkomen

- ✓ Goed de handen wassen na toiletbezoek, voor je eten bereidt of gaat eten.
- ✓ Heeft u in huis meer dan één toilet? Reserveer dan een toilet voor uzelf.
- ✓ Raak zo min mogelijk uw mond aan, want dan zit het virus op uw handen.
- ✓ Geef anderen liever geen hand en vermijd intiem contact. Scherm uw mond af bij hoesten.