

Консультация

«Профилактика рота - норовирусной инфекции»

Ротавирусная или норовирусная инфекция, ротавирусный, норовирусный гастроэнтерит, кишечный грипп, диарея (понос) путешественников, «болезнь грязных рук» – так называют эти инфекции. В России до 93 % случаев заболевания происходит в холодный период года (с ноября по апрель включительно). Заболеваемость может носить групповой и вспышечный характер с большим количеством заболевших.

Болезнь считается детской, потому что организм взрослых людей более защищен от рота и норовирусов, но нередко заболевают и взрослые в семьях, где заболел ребенок, особенно пожилые люди с ослабленным иммунитетом. У взрослого болезнь может проявляться небольшим кишечным расстройством, поэтому инфицированный человек может не догадываться о том, что он болен. Часто заболевание протекает и вовсе бессимптомно. Обычно если в семье или в коллективе есть инфицированный, то в течение 3-5 суток поочередно начинают заболевать и остальные.

Продолжительность заболевания – от 4 до 7 дней.

Начало заболевания, как правило, острое, все симптомы заболевания развиваются в течение первых суток, характерен обильный водянистый стул с резким запахом, без примеси слизи и крови; у большинства больных отмечается рвота, может быть однократной, а может наблюдаться до 5 и более раз в сутки. Отмечаются острые либо схваткообразные боли в животе. Повышение температуры тела выше 38 градусов отмечается у большинства детей. Часто наблюдаются симптомы острого респираторного заболевания: насморк, боль в горле, общее недомогание.

Источником и резервуаром инфекции является только человек, как больной, так и здоровый «носитель» рота или норовируса. Возбудитель выделяется с испражнениями на протяжении до 3 недель (чаще 7-8 дней от начала болезни). Заражение происходит фекально-оральным путем. Не исключен и воздушно-капельный механизм передачи инфекции. Заразиться ротавирусной инфекцией можно через инфицированные продукты питания, прежде всего молочные (из-за специфики их производства), готовые блюда, приготовленные больными или «носителями» инфекции, через «загрязненную» воду, через недостаточно обработанные овощи и фрукты и предметы окружающей среды (игрушки, полотенца, дверные ручки и через все, с чем соприкасался больной либо «носитель» инфекции). Ротавирусы и норовирусы прекрасно себя чувствуют в холодильнике и могут жить там много дней. Дети могут заразиться при посещении детских учреждений, так как в новой обстановке иные вирусы и микробы, чем в домашней обстановке или в коллективе, где ребенок находился долгое время.

Вылечить рото или норовирусную инфекцию не так уж и сложно, необходимо выполнять рекомендации лечащего врача. При тяжелом течении больные подлежат госпитализации в инфекционный стационар.

Диета во время лечения ротавирусной инфекции обязательна. При вышеуказанных симптомах из рациона питания нужно исключить все молочные и кисломолочные продукты, (кроме грудного молока – для малышей), сырые овощи и фрукты. Можно есть каши, приготовленные на воде, отварное мясо или рыбу, сухарики из белого хлеба. Хотя в первые дни болезни аппетит обычно отсутствует.

Для восполнения запаса жидкости в организме нужно много пить - крепкий несладкий чай, компот из изюма без добавления сахара и кисель. Пить надо маленькими порциями, поскольку большие порции могут спровоцировать рвоту. Водно-солевой баланс в организме способен восстановить раствор регидрона. Чтобы приготовить его, нужно 1 пакетик растворить в литре воды. Раствор надо принимать по 50 мл каждый час. Восполнить потерю жидкости помогут и ванны, поскольку кожа способна впитывать воду. Ванны можно заменить душем, который нужно принимать чаще ванн – до 6-8 раз в сутки.

Профилактика заболеваний заключается в соблюдении санитарно-гигиенических норм (частое мытьё рук, использование для питья кипячёной воды, тщательное мытьё фруктов и овощей). Необходимо знать, что в окружающей среде при пониженной температуре и повышенной влажности рота и норовирусы могут сохранять инфицированность в течение 10-30 дней, в фекалиях - до нескольких месяцев.

Рекомендуется влажная уборка жилых помещений не реже 2 раз в день с использованием синтетических моющих средств, проветривание помещений. Выявленный больной должен быть своевременно изолирован, так как выделяет большое количество вирусов во внешнюю среду. Рота и норовирусы боятся высоких температур, поэтому рекомендуется использовать кипячение посуды, игрушек, белья с добавлением 2 % раствора соды. Дезинфекционные мероприятия проводятся препаратами, по режимам вирусных инфекций.

Больные с явлениями ОРВИ и кишечной инфекции должны обязательно обращаться за медицинской помощью к врачу в первый день заболевания. Ни в коем случае нельзя вести больного ребенка в детский комбинат или отправлять в школу. В детских учреждениях необходимо строго выполнять профилактические и противоэпидемические мероприятия, направленные на предупреждение и распространение инфекционных заболеваний.