

Kaip išvengti virusinių žarnyno infekcijų?

Virusinė žarnyno infekcija pasireiškia vėmimu, karščiavimu, viduriavimu, bendra organizmo intoksikacija. Šiai infekcijai būdingas sezoniškumas, pasireiškiantis sergamumo pakilimu šaltuoju metų laiku. Dažniausiai virusų sukelta infekcija serga jaunesni nei 5 metų amžiaus vaikai.

Kaip užsikrečiama? Virusinės infekcijos šaltinis - sergantis žmogus. Dažniausiai ligos sukėlėjas platina virusu užsikrėtę vaikai ir besimptomė infekcija sergantys suaugusieji. Virusais užsikrečiama per burną. Pagrindinis rizikos veiksnys – užterštos rankos. Kadangi virusai ilgą laiką gali išlikti gyvybingi aplinkoje, gali plisti per įvairius daiktus, kuriuos vaikai gali įsidėti į burną. Virusinė infekcija galima užsikrėsti ir nuo maisto, jei buvo gamintas nešvariomis rankomis.

Vaikų kolektyvuose vaikai dažniausiai užsikrečia vienas nuo kito, o suaugusieji paprastai užsikrečia šeimose nuo mažų vaikų. Asmenys, sergantys besimptomė ligos forma, kelia epidemiologinį pavojų, jei namuose ar kolektyve neužtikrinama nuolatinė rankų higiena. Kadangi maži vaikai asmeninės higienos įgūdžių neturi, todėl gali užsikrėsti ir susirgti virusine žarnyno infekcija keletą kartų.

Ligos požymiai. Pirmieji ligos simptomai pasireiškia po 24 - 72 valandų po užsikrėtimo. Lengvos ligos formos retai išaiškinamos. Dažnesnės vidutinio sunkumo formos. Liga prasideda ūmiai. Pagrindinis ankstyvasis simptomas – vėmimas, kuris tęsiasi 2-6 dienas. Vemiama 3 - 4 kartus per parą. Kiek vėliau ligonis pradeda viduriuoti. Viduriuojama dažnai, net iki 20 kartų per parą. Viduriavimas tęsiasi ilgiau nei vėmimas. Ligos pradžioje skauda pilvą. Vaikams gali būti ir lengvų viršutinių kvėpavimo takų uždegimo požymių. Laikiniai gali sutrikti pieno ir jo produktų virškinimas.

Diagnostikai svarbūs laboratoriniai tyrimai, todėl reikia kreiptis į gydytoją, kad jis nustatytų diagnozę ir paskirtų tinkamą gydymą.

Profilaktika.

- Patikimiausia specifinė virusinės žarnyno infekcijos profilaktika – skiepijimai rotavirusine vakcina.
- Rankų higiena – pagrindinė profilaktikos priemonė, mažinanti virusinės žarnyno infekcijos plitimo riziką. Plaunant rankas muilu, pašalinama beveik 95% žmogui patogeninių bakterijų ir virusų. Rankas plauti būtina ne tik pasinaudojus tualetu ar po sąlyčio su ligonio išmatomis, bet grįžus iš parduotuvės, po važiavimo visuomeniniu transportu, kiekvieną dieną prieš valgį ir maisto gaminimą.
- Kadangi ikimokyklinio amžiaus vaikai labai imlūs virusinei žarnyno infekcijai, todėl ji lengvai plinta kolektyvuose. Jei vaikas suviduriavo, vėmė, patariama tokio vaiko neleisti į darželį. Sergantysis virusus išskiria vidutiniškai 7 dienas, todėl vaiko į kolektyvą nereikėtų leisti, kol yra klinikiniai ligos simptomai ir dar kelias dienas.

Parengta pagal Utenos visuomenės sveikatos centro Užkrečiamųjų ligų profilaktikos ir kontrolės skyriaus paruoštas rekomendacijas.