Как уберечь себя от ротовирусной инфекции. Памятка для родителей.

Ротавирусная инфекция (кишечный или желудочный грипп) – инфекционное заболевание, вызываемое ротавирусами, характеризуется комбинацией кишечного и респираторного синдромов.

Источник инфекции.

Источником инфекции является больной человек. В малолетнем возрасте источником заражения ребенка является инфицированная ротавирусом мать, в старшем возрасте и у взрослых – дети из коллектива, где находится ребенок или взрослые. Заражение может происходить и от переносчиков вируса, которые сами не болеют, но других заражают. Наиболее опасен в плане передачи вируса заболевший в первые 3-5 дней с начала клинически выраженных симптомов заболевания, в это время концентрация вирусов в выделяемых фекалиях наибольшая. Способов передачи от животных не выявлено. Механизм передачи Основной механизм передачи вируса – фекально-оральный или как еще называют “болезнь немытых рук”. Вирус может передаваться массово через продукты и воду (в том числе и святую воду, в которой вирус себя чувствует превосходно), единичные случаи отмечаются посредством контактно-бытового пути распространения – через расположенные на предметах вирусы. Особенно часто наблюдается распространение вируса через молочные продукты, что связано с особенностями переработки молока и циклом самого вируса. Вирус прекрасно себе чувствует в холодной среде, в том же холодильнике, где может сохраняться долгое время и вызывать заболевание у человека. Время распространения Вирус имеет характерное время своего распространения – осенне-зимний период, приблизительно с ноября по апрель включительно. В остальное время могут наблюдаться единичные случаи заболевания. Так как распространение и характерная симптоматика ротавирусной инфекции обычно предшествует эпидемии гриппа, то по совокупности факторов заболевание получило емкое название кишечный грипп.

Симптомы

Кишечный грипп имеет циклическое течение. То есть болезнь проходит постепенные стадии своего развития этап за этапом. Первая стадия инкубационный период – продолжительностью 1-2 суток, вторая – острый период (от 3 до 7 суток, при тяжелом течении болезни может занимать и более 7 суток), третий период – выздоровление (от 4 до 5 суток) Заболевание начинается обычно остро, но может наблюдаться и продромальный период (продолжительностью до 2-х суток) в этот период отмечается: недомогание, общая слабость, головная боль, повышенная утомляемость, снижение аппетита, неприятные ощущения и урчание в животе. Также могут отмечаться умеренные проявления заболевания со стороны верхних дыхательных путей: заложенность носа, першение в горле, легкий кашель. В клинической картине заболевания отмечается сочетание синдрома гастроэнтерита, интоксикации и поражения верхних дыхательных путей, может отмечаться вторичная лактазная недостаточность (непереносимость молока и молочных продуктов). Синдром гастроэнтерита характеризуется громким урчанием в животе, болями, которые имеют локализацию вверху живота, но могут иметь и разлитой (по всей поверхности живота) характер, тошнота, рвота. Главенствующим симптомом, который определяет, в том числе и тяжесть развития заболевания является диарея. Стул при ротавирусной инфекции водянистый пенистый желтого или зеленовато-желтого цвета, при легкой форме заболевания может быть кашицеобразный. Интенсивность диареи (считается количество “результативных” походов в туалет) определяет степень обезвоживания и интоксикации организма. Интоксикация организма проявляется повышенной утомляемостью, слабостью, головной болью. При тяжелом течении заболевания возможно появление головокружения, обморочных состояний. Повышение температуры при кишечном гриппе особенно у взрослых наблюдается не всегда. Иногда отмечается озноб без повышения температуры. В то же время в разгар заболевания может существенно повышаться температура до 38-39 градусов, как у детей, так и у взрослых. Из симптомов поражения верхних дыхательных путей стоит отметить насморк, заложенность носа, боли в горле, кашель. Может отмечаться гиперемия задней стенки глотки, небных дужек и язычка.

Лечение кишечного гриппа у взрослых и детей

В настоящее время специфических антиротавирусных препаратов для борьбы с ротавирусом не существует. Поэтому все лечение направлено на борьбу с симптомами и проявлениями болезни. Наиболее ярко болезнь проявляется у детей, поэтому лечение разберем на примере терапии у ребенка. В первую очередь необходима изоляция ребенка от здоровых сверстников, чтобы не допустить распространения заболевания в коллективе. Второе с чем необходимо бороться – это с обезвоживанием организма. Это опасный симптом, который может приводить к летальному исходу. Так как с диареей теряется много воды и солей (электролитов). Необходимо отметить, что выпаивание ребенка раствором солей при этом заболевании имеет ряд особенностей: не стоит поить ребенка большим количеством жидкости – это может привести к рвоте и эффект от такого лечения будет отрицательный для выпаивания лучше использовать специальный раствор солей, например в аптеке продается регидрон, порошок в пакетиках, содержит в себе все необходимые соли (калий, натрий и т.д.), которые организм теряет при сильной диарее. Растворяется по инструкции (1 пакетик на 1 литр холодной кипяченой воды) и выпаивается малыми дозами по 50 мл каждые полчаса пока не закончится вода Если нет регидрона, можно использовать физраствор (раствор воды с добавлением соли). В домашних условиях готовится путем растворения 1 чайной ложки соли на литр кипяченой воды (но это не раствор для инъекций, а для выпаивания больного). Выпаивается по схеме регидрона (50 мл каждые полчаса) Борьба с температурой тоже должна носить обоснованный характер, как и при лечении обычного гриппа. Если температура у ребенка 38 и ниже, то сбивать ее химическими препаратами не стоит. Ротавирус гибнет при высокой температуре тела, плюс активируется выработка интерферонов, которые также удаляют вирус из организма. Сбивать можно при температуре выше 38,5, ниже можно, если отмечается плохая ее переносимость. Для снижения температуры можно использовать как физические методы снижения температуры (обтирание тела водкой), так и химические (прием парацетамола и других специфических препаратов, у детей предпочтительнее использовать свечи). В острый период необходимо назначение ферментных препаратов (фестал, мезим), так как своих ферментов для переваривания пищи в организме недостаточно из-за гибели кишечных ворсинок кишечника, продуцирующих ферменты. Также необходим прием адсорбирующих и вяжущих средств (активированный уголь, полисорб, смекта). Положительно себя зарекомендовал прием лактосодержащих бактерийных препаратов (ацилакт, лактобактерин, линекс). При болях в животе запрещен прием обезболивающих препаратов, в этом случае вызывайте скорую, которая окажет необходимую помощь. Также необходимо наблюдать за ребенком и при прогрессирующем ухудшении состояния, длительном поносе, появлении новых симптомов, необходимо вызывать врача для направления заболевшего в стационар. У взрослых лечение кишечного гриппа не требуется. В случае развития симптомов заболевания лечение аналогичное таковому у детей. Особенности питания (диета) при кишечной форме гриппа Первое от чего необходимо отказаться в питании при появлении симптомов кишечного гриппа – молоко и молочные продукты, включая и кисломолочные. Кроме усиления поноса из-за вторичной лактазной недостаточности, про которую я уже говорил, молочка еще и идеальная среда для размножения бактерий, поэтому не усугубляйте Если человек может есть, можно покормить его жидким куриным бульоном или рисовой кашей, сваренной на воде без добавления масла. Но кормить нужно мелкими порциями с перерывами, чтобы не вызвать приступа рвоты. Стоит ограничить и прием пищи богатой углеводами.

Профилактика

Для специфической профилактики ротавирусной инфекции в настоящее время существуют две вакцины, но используются они только в Европе и США. В нашей стране они не используются. Для профилактики используется стандартный комплекс санитарных процедур, направленных на недопущение попадания инфекции в организм (изоляция заболевших, мытье рук регулярное в течение дня и особенно перед едой, употребление в пищу проверенных и качественных продуктов, особенно молочных с не истекшим сроком годности, использование качественной питьевой воды, лучше кипяченой, тщательное мытье овощей и фруктов, используемых в пищу, возможно даже вымачивание в 3% растворе уксусной кислоты в течение10 минут, с последующим промыванием в проточной воде, если эпидситуация по ротавирусу в регионе неблагополучная). Санитарный контроль со стороны контролирующих органов за состоянием точек общественного питания и продуктов в магазинах и на рынках - это как само собой разумеющееся.

Источник: http://grippozus.ru/117-kishechnyy-gripp-rotavirusnaya-infekciya-simptomy-lechenie-i-profilaktika-u-vzroslyh-i-detey-pri-beremennosti-dieta.html