



Šaltojo sezono palydovai rota ir noro virusai: kaip išvengti rota ir noro virusinės infekcijos?

Permainingi orai ir nuolatinis kontrastas tarp šalto, kartais drėgno lauko oro ir šiltų patalpų dažnai atneša ne tik peršalimo ligas, tačiau ir žarnyno infekcines ligas. Rota ir noro virusinės infekcijos ypač gerai pažįstamos mažų vaikų turintiems tėvams, tačiau jomis užsikrėsti gali ir suaugę.

Rota ir noro virusinės infekcijos pasireiškia panašiais simptomais: pykinimu, vėmimu, viduriavimu, karščiavimu, pilvo skausmu, pacientus gali kamuoti ir bendras silpnumas. Nors noro virusu gali užsikrėsti ir vaikai, juo dažniau serga suaugusieji.

Noro virusas paprastai trunka ne ilgiau kaip dvi su puse paros, o rota virusas trunka nuo trijų iki aštuonių dienų. Noro virusas, lyginant su rota, labiau sukelia vėmimą nei viduriavimą, taip pat karščiujama ne taip intensyviai kaip rota infekcijos metu. Vis dėlto, abu virusai pasireiškia beveik vienodais simptomais, juos sunku atskirti – norint tikslaus atsakymo, reikia atlikti išmatų tyrimą, kuris padeda nustatyti tikslią ligos priežastį.

Kaip plinta šios infekcijos?

Rota virusinė ir noro virusinė infekcijos gali pasireikšti bet kuriuo metų laiku, tačiau daugiausia susirgimų būna rudens - žiemos sezonu. Tikslių duomenų, kodėl būtent šiuo metų laiku sergama nėra, tačiau manoma, jog tai lemia tokios priežastys kaip didesnis laiko praleidimas uždaroje patalpoje, kurias taip pat mažiau vėdiname, artimesnis kontaktas su kitais asmenimis. Be to, tokie virusai kaip rota ir noro, kurie plinta kontaktiniu būdu, patekę į aplinką šaltuoju metu gali išgyventi ilgiau.

Rota ir noro virusai plinta oraliniu - fekaliniu būdu, o dėl viruso patogeniškumo užtenka vos kelių dalelių, kad sukeltų ligą. Pirminis užsikrėtimas gali įvykti nuo termiškai neapdoroto maisto, neplautų uogų ir vaisių, užteršto vandens, o toliau plisti tarp žmonių. Užsikrėsti nuo kito asmens galima geriant iš tos pačios stiklinės, valgant su tais pačiais įrankiais, ragaujant vienas kito maistą.

Išvengti ligos padės griežta higiena

Kadangi liga lengvai užkrečiama, siekiant apsaugoti save ir savo artimuosius, svarbu žinoti kelias taisykles.

Rota ir noro virusinės infekcijos plinta kartu su išmatomis, tūkstančiai viruso dalelių randama ir vėmaluose. Labai svarbu tiek sergančiajam, tiek aplinkiniams laikytis maksimalios higienos – švariai plauti rankas, nesinaudoti tais pačiais įrankiais, indais. Jei sergantysis po apsilankymo tualete deramai nenusidezinfekuoja rankų – virusu užteršia visus paviršius, prie kurių prisiliečia. Rota virusine infekcija užkrėsti kitus galima pora dienų iki pasireiškiant simptomams ir net 2 savaites po ligos. Noro virusine infekcija ligonis užkrėsti kitus gali 1-2 dienas iki simptomų atsiradimo ir maždaug 3 dienas po.

Susidūrus su šiomis infekcijomis labai svarbu kuo mažiau kontaktuoti su žmonėmis, esant galimybei izoliuotis namuose, dažnai dezinfekuoti paviršius, unitazą, vėdinti patalpas, skalbti ligonio patalynę ir drabužius aukštoje temperatūroje.

Užsikrėtus rota ar noro virusais gali pasireikšti stiprus viduriavimas, vėmimas bei aukšta temperatūra – tai didina tikimybę dehidratuoti. Ši būklė pavojinga visiems pacientams, o ypač mažiems vaikams, todėl turi būti užtikrintas pakankamas skysčių vartojimas.

Sergant galima gerti mineralinį vandenį, kurio sudėtyje yra elektrolitų. Vandenį gerti nuolatos ir mažais gurkšneliais.

Sergant žarnyno virusu, svarbu tinkama mityba

Sergant šiais virusais geriau rinktis lengvai virškinamą maistą, pavyzdžiui, švelnius sultinius, ryžių košę – ši pasižymi išmatas sutraukiančiu poveikiu. Galima valgyti bananus, skrebučius, liesą mėsą, daržoves. Svarbiausia vengti riebaus, aštraus ir sunkiai virškinamo maisto.

Jei pavyksta kontroliuoti infekciją – palaikyti pakankamą skysčių kiekį, sušvelninti simptomus – į gydytoją kreiptis nėra būtina. Tačiau, jei yra požymių, kad ligonis dehidratavęs – visiškai išsausėjusios gleivinės, verksmas be ašarų (vaikams), nesišlapinimas – jei temperatūra kyla virš 39,5 laipsnių ir jos nepavyksta numušti, jei vėmimas ir viduriavimas visiškai nesiliauja daugiau kaip 24 val., būtina kreiptis į gydymo įstaigą. Vaikams, o ypač kūdikiams, šiuos požymius reikėtų stebėti itin atidžiai, nes jiems dehidratacija gali įvykti labai staigiai bei baigtis rimtomis pasekmėmis.

Sergantysis rota virusine ar noro virusine infekcija virusą išskiria su išmatomis nuo pat ligos pradžios ir dar vidutiniškai 3 dienas pasibaigus viduriavimui. Todėl jaučiantis geriau rekomenduojama bent tris dienas nenustoti laikytis higienos rekomendacijų

Parengė visuomenės sveikatos specialistė vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Sabina Stugienė .
Remiantis sveikatos mokymų ir ligų prevencijos centro pateikta medžiaga.