

Šaltojo sezono palydovai rota ir noro virusai: kaip gydytis?



Rota ir noro virusinės infekcijos ypač gerai pažįstamos mažų vaikų turintiems tėvams, tačiau jomis užsikrėsti gali ir suaugę. Kaip išvengti nemalonių simptomus – viduriavimą ir vėmimą – sukeliančių ligų ir ką daryti susirgus.

Rota ir noro virusinės infekcijos pasireiškia panašiais simptomais: pykinimu, vėmimu, viduriavimu, karščiavimu, pilvo skausmu, pacientus gali kamuoti ir bendras silpnumas, rota virusu dažniausiai serga 3 - 24 mėn. kūdikiai ir maži vaikai iki 5 metų. 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 karščiuojama 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. 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

Labai svarbu tiek sergančiajam, tiek aplinkiniams laikytis maksimalios higienos – švariai plauti rankas, nesinaudoti tais pačiais įrankiais, indais. 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.

Pats svarbiausias žingsnis – skysčių trūkumo atstatymas

Užsikrėtus rota ar noro virusais gali pasireikšti stiprus viduriavimas, vėmimas bei aukšta temperatūra – tai didina tikimybę dehidratuoti, todėl turi būti užtikrintas pakankamas skysčių vartojimas.

Sergant žarnyno virusu, svarbu tinkama mityba

Sergant šiais virusais geriau rinktis lengvai virškinamą maistą. 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.

Paruošė: vsp specialistė Audra Bertašienė