

Daugelis tėvelių šaltuoju metų laiku susiduria su situacija, kai darželyje ar mokykloje paplitus noro ar rotavirusinei infekcijai vaiką pradeda varginti vėmimas ir viduriavimas. Domeikavos „InMedica“ klinikos šeimos gydytoja Odeta Šepetienė pasakoja, kad noro ir rotavirusai - dažniausi vaikų infekcinio viduriavimo ir vėmimo, sukėlėjai, nors jais užsikrėsti gali ir suaugusieji.

„Kūdikių pirmaisiais gyvenimo metais rotavirusine infekcija gali užsikrėsti keletą kartų ir dauguma vaikų iki 3–5 metų amžiaus ja jau būna persirgę. Motinos pienu maitinami naujagimiai, dėl iš mamos gaunamos apsaugos, šia liga serga žymiai rečiau“, – pastebi šeimos gydytoja.

Kiekviena nauja rotavirusinė infekcija yra vis lengvesnė dėl anksčiau įgyto dalinio imuniteto. Kitaip yra su norovirusine infekcija – ja persirgus įgyjamas tik trumpalaikis imunitetas, ne visada apsaugantis nuo pakartotinių užsikrėtimo atvejų.

Sergamumas išauga šaltuoju metų laiku

Tiek noro, tiek rotavirusine infekcijomis užsikrėsti galima ištisus metus, tačiau sergamumo pikas būdingas šaltajam metų sezonui. Manoma, kad tai susiję su buvimu uždaroje patalpose ir glaudesniu žmonių kontaktu, dėl kurio virusas lengviau plinta.

„Virusai gali išlikti gyvybingi aplinkoje ilgą laiką ir plisti per įvairius daiktus, kuriuos maži vaikai dedasi į burną. Šiais sukėlėjais galima užsikrėsti ir nuo maisto, jei jis buvo gamintas neplautomis rankomis. Todėl jei nesilaikoma tinkamos higienos, neretai šie virusai gali sukelti vėmimo ir viduriavimo protrūkius ugdymo įstaigose ar namuose“, – atkreipia dėmesį šeimos gydytoja.

Kokie simptomai vargina užsikrėtus šiais virusais?

Abiejų virusų atvejais liga prasideda gana ūmiai, vargina pykinimas, vėmimas, vandeningas viduriavimas bei karščiavimas.

„Rotavirusinė infekcija gali pasireikšti dažnesniu viduriavimu, o užsikrėtus norovirusu, vyraujantis simptomas paprastai yra vėmimas. Trečdaliui vaikų, sergančių rotavirusine infekcija, kartu pasireiškia ir peršalimui būdingi simptomai, tokie kaip sloga, kosulys ar gerklės skausmas“, – pasakoja O. Šepetienė, pridurdama, kad norovirusinės infekcijos atveju dažniau pasitaikantys nesusiję su virškinamuoju traktu simptomai yra galvos skausmas, bendras negalavimas, o karščiavimas pasireiškia maždaug pusei pacientų.

Norovirusinės infekcijos atveju simptomai praeina per 48–72 val., o rotaviruso sukelti negalavimai gali užsitęsti ir savaitę.

Didžiausią grėsmę vaikams kelia dehidratacija

Šeimos gydytoja pabrėžia, kad nors šios žarnyno infekcijos dažniausiai praeina savaime, tačiau dėl skysčių ir elektrolitų netekimo vemiant ar viduriuojant, mažiesiems pacientams gali pasireikšti įvairaus sunkumo dehidratacija.

„Apie lengvą dehidratacijos formą signalizuoja pasireiškęs bent vienas iš šių požymių: lipšnus liežuvis, kiek sumažėjęs šlapinimasis, kai sauskelnės išlieka tuščios 4–6 val. arba vaikas nesišlapina 6–8 val., troškulys, neramumas ar šiek tiek sumažėjęs ašarų kiekis verkiant“, – pažymi O. Šepetienė.

Sausas liežuvis, sumažėjęs šlapinimasis, ašarų sumažėjimas ar nebuvimas verkiant, vangumas, įkritusios akys ar įdubęs momenėlis byloja apie vidutinio sunkumo ar net sunkią dehidrataciją, dėl kurios svarbu nedelsiant kreiptis į gydymo įstaigą.

Į sveikatos priežiūros specialistą, pasak O. Šepetienės, vertėtų kreiptis bet kada, kai vaikas jaučiasi blogai ir tėveliams kyla nerimas dėl jo sveikatos, tačiau ypač atkreipti dėmesį į šiuos simptomus:

- vėmaluose ar išmatose pastebimi kraujo pėdsakai;
- intensyvus vėmimas nepraeina ilgiau nei 1 dieną, o viduriavimas nepraeina keletą dienų;
- kūdikis ilgiau nei kelias valandas, o vaikas ilgiau nei 8 val. vemia, viduriuoja ir atsisako vartoti skysčius;
- pasireiškė dehidratacijos požymiai;
- vaiką vargina intensyvus pilvo skausmas- tokiais atvejais būtinai kreipkitės gydytojo konsultacijos.

Kaip pasirūpinti šiomis infekcijomis sergančiu vaiku?

Svarbiausia gydymo dalis – užtikrinti netektų skysčių ir elektrolitų atstatymą bei išvengti dehidratacijos, o tam itin tinka specialūs rehidratacijai skirti tirpalai, kurių galima įsigyti vaistinėse.

Vertėtų nepamiršti, kad:

- pakankamą skysčių suvartojimą rodo gausesnis šlapinimasis bei šviesiai geltonas ar

skaidrus šlapimas;

- vaikus girdyti reikia dažnai ir nedideliais kiekiais, kūdikius galima girdyti švirkštu ar šaukšteliu;
- kūdikiai, kurie buvo maitinami motinos pienu, ir toliau turėtų būti žindomi;
- jeigu mažasis pacientas nenoriai geria specialius rehidracijai skirtus tirpalus, kol nėra dehidracijos požymių, tinka pasaldintas ar perpus su obuolių sultimis skiestas negazuotas sūresnis mineralinis vanduo. Norint atstatyti skysčius ir elektrolitus netinka sultinys, ryžių nuoviras, paprastas vanduo, saldinti gaivieji gėrimai ar arbatos, nes juose nėra užtikrinamas reikalingas gliukozės ir elektrolitų kiekis. Neskiestos sultys dėl didelio cukraus kiekio gali paskatinti viduriavimą, todėl taip pat nėra tinkamas pasirinkimas.
- svarbu rinktis švelnesnį maistą – tinka ryžiai, kviečiai, bulvės, duona, liesa mėsa, jogurtas, vaisiai ar daržovės. Reikėtų vengti sunkiai virškinamo riebaus maisto, nerekomenduojamos itin ribojančios dietos (pvz.: BRAT dieta, kai vartojami tik bananai, ryžiai, obuolių tyrė ir skrebutis), nes nėra užtikrinamas pakankamas maistinių medžiagų kiekis;
- gerųjų bakterijų vartojimas gali sutrumpinti ligos trukmę 12–24 valandomis. Derėtų rinktis preparatus, kurių sudėtyje yra moksliskai ištirtos bakterijos (*Lactobacillus rhamnosus* GG ir *Lactobacillus reuteri* DSM) bei mieliagrybis (*Saccharomyces boulardii*). Preparatą vartoti reikėtų 5–7 dienas;
- kaip papildoma priemonė vaikams nuo 2 m. amžiaus pasitarus su gydytoju ar vaistininku, gali būti vartojami diosmektito preparatai, kurie pasižymi žarnų gleivinės barjerą stiprinančiu ir kenksmingas medžiagas surišančiu poveikiu bei mažina skysčių netekimo riziką viduriuojant;
- be gydytojo paskyrimo žarnyno veiklą stabdančių vaistų ar antibakterinių preparatų (antibiotikų) vartoti negalima – tai gali pabloginti vaiko būklę.

Kaip sumažinti noro ir rotavirusų grėsmę?

Svarbiausias ir efektyviausias būdas sumažinti infekcijų plitimą – rankų plovimas. Tai reikėtų daryti po sauskelnių ar suterštų rūbų keitimo bei pasinaudojus tualetu. Taip pat prieš ruošiant maistą, prieš valgymą bei išsipūtus nosį ar čiaudint.

„Rankas reikėtų plauti 15–30 sek. po tekančiu vandeniu, intensyviau muilu trinant riešus, tarpupirščius, nagus, o jas nusausti vienkartiniais rankšluosčiais. Kartais alternatyva galėtų būti alkoholiniai rankų dezinfekantai, tačiau jie neapsaugo nuo noroviruso plitimo, todėl esant galimybei patariama rankas plauti muilu ir vandeniu“, – pasakoja O. Šepetienė.

Suterštos sauskelnės prieš išmetant turėtų būti įdėtos į vienkartinį maišelį, o sauskelnių

keitimo vieta dezinfekuojama.

Verta nepamiršti, kad didžiausias pavojus sirgti sunkia rotavirusinės infekcijos forma kyla 6–24 mėn. amžiaus kūdikiams ir vaikams, kurie nėra paskiepyti nuo šio sukėlėjo. Norint išvengti sunkių infekcijos formų, šia vakcina skiepijami visi 2–6 mėn. amžiaus kūdikiai pagal vaikų profilaktinių skiepimų kalendorių.

