

## Кишечный грипп, ротавирусная инфекция, гастроэнтероколит... Всеми виной - ротавирус. Как не допустить вирус внутрь?



Лето в самом разгаре. Благодать! Наконец-то пришла пора долгожданных каникул и отпусков, моря и дикой природы, овощей и фруктов... Однако, как известно, добра без худа не бывает: лето – это ещё и время ротавирусной инфекции. Как её не подхватить? Как она проявляется? Что делать, если уже заболел? Кто в группе риска?

Летом чаще всего встречаются острые кишечные и ротавирусные инфекции, которые можно назвать более упрощенно – «*болезни грязных рук*». Поэтому первое и главное летнее правило: мойте руки перед едой! В эру ковида это правило становится ещё более актуальным!

Ротавирус относится к группе вирусных диарей, встречающихся в любом возрасте. Однако наиболее часто заболевание регистрируется у детей, которые и переносят его более тяжело. Связано это с естественной восприимчивостью молодого организма к инфекции. Кроме того, у взрослых кислотность желудочного сока выше, и он инактивирует энтеровирус, попадающий через рот.

*Проявляется* ротавирус лихорадкой (38,5-39°C), тошнотой, рвотой, диареей, метеоризмом, урчанием по ходу кишечника. Характерен обильный, водянисто-пенистый стул желто-зеленого цвета, с резким запахом, без видимых патологических примесей, иногда со слизью. В зависимости от тяжести заболевания, частота стула колеблется от 3 до 20 раз в сутки; диарея сохраняется 3-7 дней.



Интоксикационный синдром при легком и среднетяжелом течении ротавирусной инфекции характеризуется резкой слабостью, бледностью кожных покровов, головной болью, в тяжелых случаях – адинамией, головокружением, обморочным состоянием, судорогами мышц конечностей.

Все эти синдромы легко спутать с пищевым отравлением. Но в любом случае, если вы их наблюдаете, не занимайтесь самолечением:

вызывайте скорую помощь!

В ожидании врача, некоторые *меры* можно предпринять самостоятельно. Эффективным методом будет промывание желудка, основная задача которого – максимальное удаление токсинов из организма. Надо как можно больше употреблять жидкости, а вот есть не следует. Противовирусные препараты и антибиотики не действуют!

Также нужно воздержаться от приёма обезболивающих препаратов. В качестве средства, хорошо зарекомендовавшего себя при отравлениях и ротавирусе, можно использовать энтеросорбенты – активированный уголь, который имеется практически в каждой аптечке, и более современные препараты подобного рода. Такие лекарства поглощают и связывают токсичные вещества и вирусы, попавшие в желудочно-кишечный тракт.

Лето - прекрасная пора для отдыха, оздоровления. ***Не забывайте мыть руки перед едой, овощи и фрукты.*** Это снизит риск заболевания кишечным гриппом.

**Следите за своим здоровьем и хорошего вам летнего отдыха!**

*Заведующий организационно-методическим кабинетом ГБУЗ «Щербиновская ЦРБ» МЗ  
КК Звонарева Н.С.*