

Ротавирусная инфекция и как не испортить свой отпуск



Солнце, море, лето.... сезон отпусков в самом разгаре. И именно на этот период приходится пик кишечных заболеваний, в том числе вызванных ротавирусной инфекцией. Наиболее частые места заражения - теплый бассейн, море, прибрежная зона. Основным механизмом передачи инфекции — фекально–оральный через пищу, воду, бытовые предметы. Следует помнить, что ротавирус может выживать на поверхностях до 10 дней, на фруктах – до 60.

Ротавирусным гастроэнтеритом болеют люди любого возраста. Однако максимальная заболеваемость отмечается у лиц пожилого возраста, иммунокомпрометированных лиц и детей первых 2 лет жизни. Именно ротавирусом вызваны до 50–60% всех гастроэнтеритов у детей. Это связано с тем, что иммунитет у детей ещё не сформировался и нет стойко сформированных гигиенических навыков.

Отличить ротавирусный гастроэнтерит от обыкновенного пищевого отравления в первые несколько часов бывает сложно, так как у них схожие симптомы: тошнота, рвота, диарея, боли в животе. Но при пищевом отравлении у больного, как правило, нет лихорадки или она спадает на следующие сутки. А при ротавирусной инфекции температура 37,5–39°C держится 3–4 дня. Рвота при отравлении обычно прекращается быстро — после того, как желудок очистился от некачественной или непривычной пищи. Пациенты же с ротавирусной инфекцией могут страдать от рвоты, диареи и желудочно–кишечных спазмов несколько дней.

Развитие осложнений зависит от того, насколько своевременно и адекватное лечение было назначено. Самым частым и при этом самым грозным осложнением является выраженное обезвоживание организма, которое может приводить к летальному исходу. Из сопутствующих заболеваний — пневмонии, отиты, циститы, дисбактериозы. Кроме того, из-за снижения иммунитета после болезни есть риск заболеть ротавирусом повторно, но уже в легкой степени, либо «подхватить» респираторную инфекцию. Поэтому, чтобы избежать последствий ребенка нужно оградить от больных, давать витамины, правильно питаться и вести достаточно активный образ жизни.

Не заразиться летом на отдыхе у моря сложно, но можно. Главное здесь – строгая дисциплина. Следует помнить, что дети младше 5 лет все равно в группе риска. Заставить людей отказаться от активной социальной жизни невозможно. Да и не нужно, поскольку существуют намного более щадящие и при этом эффективные способы защиты от ротавирусной инфекции.

Правила очень простые:

1. мыть руки, либо протирать их антисептиком, особенно после моря и бассейнов;
2. избегать грязных водоёмов;
3. не нырять и не заглатывать воду при купании;

4. тщательно мыть свежие овощи и фрукты перед едой;
5. пить чистую кипячёную или бутилированную воду, из отдельной бутылки;
6. каждый раз готовить горячую еду, не хранить ее;
7. не покупать еду с лотков;
8. уходить подальше от скоплений людей, не ездить в общественном транспорте;
9. менять белье, стирать плавки и купальники каждый день с мылом;
10. высыпаться.

Выходом также может стать плановая вакцинация. Однако её делают лицам, находящимся в зоне риска (прибрежная территория) и детям до 2 лет, поскольку именно в этом возрасте особенно велик риск тяжёлого течения заболевания и серьёзных осложнений. Вакцина оральная, поставив вакцинальных осложнений не зарегистрировано, иммунитет сохраняется до 5 лет.

Перед поездкой к морю хорошо пропить витамины. Многие на курорте или за неделю до поездки начинают принимать энтерол, это пробиотик от диареи, пропивают так же кефир с бифидобактериями, это простая, но весьма действенная мера профилактики.

Берегите себя и своих детей — и тогда ваш отдых пойдет на пользу вашему здоровью!

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

