

# Норовирусная инфекция и ее профилактика

Сегодня все чаще и чаще дети и взрослые заболевают кишечными инфекциями. Одной из частых причин этих инфекций являются вирусы.

Существует несколько разновидностей вирусов, которые способны вызывать у человека кишечную инфекцию. Одним из таких вирусов является норовирус. Норовирусы вместе с ротавирусами являются основной причиной развития кишечных инфекций у детей. Изначально норовирусы и ротавирусы вообще не различали и всем ставили диагноз - ротавирусная инфекция, тем более, что проявления обоих вирусных инфекций схожи.

Впервые норовирус был выделен в 1972 году в городе Норволк, штат Огайо, США, в связи с чем сначала назывался Норволк-вирусом.

Норовирусы очень заразны: всего 10-100 частиц вируса достаточно для заражения человека. Поэтому попадание этого вируса в детский коллектив очень часто ведет к быстрому распространению кишечной инфекции среди детей.

## Основные пути передачи норовируса:

- пищевой, т.е. человек может заразиться, например, употребив в пищу немытые фрукты или овощи;
- водный, когда человек заражается, выпив некоторое количество жидкости, содержащей вирус;
- контактно-бытовой, когда вирус попадает в организм через немытые руки, предметы обихода, посуду и т.д. Чаще всего передача вируса происходит от больного человека через предметы обихода здоровому человеку. Люди, инфицированные вирусом, способны заразить окружающих во время разгара заболевания и в течение следующих 48 часов. В некоторых случаях вирусы могут выводиться из организма в течение 2х недель после начала заболевания.

## Симптомы норовирусной инфекции

Первые симптомы заболевания появляются через 24-48 ч. после заражения. Это может быть однократная, но чаще многократная рвота, понос, сильная тошнота, повышение температуры. Норовирус чаще всего вызывает диарею и сильную рвоту, но иногда может быть и только рвота. Нарушения со стороны пищеварительной системы могут сопровождаться мышечными, головными болями и слабостью. Обычно симптомы норовирусной инфекции проходят сами через 12-72 часа. После болезни организм вырабатывает иммунитет к вирусу, но на очень короткий период, около 8 недель. После этого срока человек может снова заразиться норовирусом и заболеть.

## Диагностика норовирусной инфекции

В данном случае определение типа вируса, вызвавшего кишечную инфекцию, не имеет большого значения, т.к. лечение подобных заболеваний обычно проводят однотипно. Но, если возникла необходимость в этом, то можно сдать кровь для определения норовируса методом ПЦР или ИФА.

Лечение норовирусной инфекции зависит от особенностей протекания заболевания, и, в основном, включает в себя восполнение в организме воды и электролитов. Для этого рекомендуется частое дробное питье растворов, восстанавливающих водно-минеральный обмен. Наиболее эффективны глюкосалан и регидрон, а также хумана электролит, в которых соотношение глюкозы, солей натрия и калия обеспечивает оптимальное всасывание их из кишечника в кровь. Эти растворы следует чередовать с питьем зеленого чая, настоя ромашки, минеральной воды (уже без газа) и других жидкостей. Объем жидкости, который должен выпить больной в первые 6-8 ч болезни, составляет для взрослых людей ориентировочно 80-50 мл на 1 кг массы тела. Возможно одновременное применение таких препаратов как КИП (Комплексный иммуноглобулиновый препарат), но обычно это не влияет на сроки выздоровления.

## Профилактика норовирусной инфекции

На данный момент вакцины от Норовирусов не существует. Несмотря на высокую контагиозность, устойчивость и длительное сохранение жизнеспособности вирусов на контаминированных

предметах во внешней среде, **меры профилактики элементарны. Как и при любой кишечной инфекции, чтобы не заболеть, следует выполнять следующие правила:**

- соблюдение личной гигиены (тщательное мытье рук перед едой и приготовлением пищи, после туалета, после возвращения с улицы, смывание фекалий при закрытой крышке унитаза);
- тщательная обработка овощей и фруктов, употребление в пищу термически обработанных продуктов;
- употребление гарантированно безопасной воды и напитков (кипяченая вода, напитки в фабричной упаковке);
- при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.

Если в доме уже есть заболевший, то необходимо очень внимательно следить за гигиеной-защите рук перчатками при уходе за больными, контактах с предметами в окружении больного, тщательно мытью рук мылом и водой, обработке их спиртсодержащими кожными антисептиками.

По меньшей мере, один раз в день необходимо проводить обработку всех поверхностей, с которыми контактировал заражённый человек: корпус кровати, прикроватные столики, санузлы, ручки и т.д. Учитывая высокую жизнестойкость вируса, уборку лучше проводить с хлорсодержащими дезинфицирующими средствами.

Посуду, моющиеся предметы, которыми пользовался инфицированный больной, а также игрушки (если заболел ребёнок) необходимо кипятить.

Все вещи, которые были запачканы рвотными массами, необходимо сразу стирать при температуре не менее 60°.

Подобное соблюдение правил гигиены позволит избежать дальнейшего распространения инфекции и повторного заражения людей.

### Норовирус и дети

Как известно, маленькие дети то и дело тянут в рот разные предметы. Хорошо, если это происходит дома, и это чистые игрушки. Но бывает, что такое происходит на улице, на детской площадке и в других местах, где никто не поручится Вам за чистоту предмета, взятого в рот. Именно поэтому у детей часто возникают кишечные инфекции. Кроме того, дети часто бывают объединены в детские коллективы (детский сад, школа, кружок, детский лагерь и т.д.), где довольно быстро может произойти распространение любой инфекции.

### Так что же делать родителям?

Здесь можно посоветовать только одно - приучать ребенка соблюдать гигиену - мыть руки, не брать с пола еду, не брать в рот что-то, что валялось на улице и т.д. Конечно, это не обезопасит ребенка от кишечной инфекции, но все равно несколько снизит риск ее возникновения.

Если же ребенок уже заразился норовирусной инфекцией, то Вам необходимо очень внимательно следить за его состоянием, особенно, если это совсем маленький ребенок. Норовирусная инфекция может вызывать у детей многократную рвоту. Но, в отличие от взрослых, у детей обезвоживание организма происходит намного быстрее. В такой ситуации сильное обезвоживание может привести к гибели ребенка. Поэтому в такой ситуации необходимо как можно скорее начать отпаивание ребенка. Для этого применяется дробное питье. Ребенку дается жидкость по чайной ложке с интервалом примерно в 15 минут, что дает возможность жидкости всосаться. Предпочтительнее всего глюкосалан, регидрон или хумана электролит, если этого нет, то можно давать минеральную воду (предварительно выпустив газ). Объем жидкости, который должен выпить ребенок в первые 6-8 ч болезни, составляет ориентировочно для грудных детей 100 мл на 1 кг массы тела, а для детей старше 1 года - соответственно 80-50 мл на 1 кг массы тела.

Если же из-за постоянной рвоты Вам не удастся поить ребенка или Вы видите, что ребенку становится хуже, то Вам нужно срочно звонить в скорую и ехать в больницу, где ребенку смогут провести необходимую инфузионную терапию.

## **ПОМНИТЕ!**

Что главная защита от норовирусной инфекции и других кишечных инфекций, вызванные вирусами - это не только меры личной гигиенической профилактики, но и своевременное обращение за медицинской помощью в лечебно-профилактические учреждения, тем более, если это затрагивает ДЕТЕЙ!

**Выполнение этих несложных советов поможет избежать заболеть острой кишечной инфекцией и сохранит Ваше здоровье и здоровье Ваших близких!**