

# ŽARNYNO INFEKCIJŲ PROFILAKTIKA

Šaltuoju metų laikotarpiu didėja sergamumas ne tik peršalimo ligomis, bet ir virusinėmis žarnyno infekcijomis. Rotavirusai – vieni pagrindinių nebakterinių viduriavimų (diarėjų) sukėlėjai. Rotavirusinė infekcija – tai virusinė žarnyno infekcija, pasireiškianti vėmimu, karščiavimu, viduriavimu. Šiai infekcijai būdingas sezoniškumas. Lietuvoje sergamumo rotavirusine infekcija padidėjimas kasmet stebimas gruodžio– balandžio mėnesiais, o didžiausias sergamumas sausio–vasario mėnesiais. **Dažniausiai rotavirusų sukelta infekcija serga jaunesni nei 5 metų amžiaus vaikai**

## Kaip galima jais užsikrėsti?

Šių virusų infekcijos šaltinis – sergantis žmogus, užsikrečiama per burną. Virusai, sukeltys žarnyno infekcijas, gali ilgą laiką išgyventi aplinkoje: ant durų rankenų, vandens čiaupo, kitų kietų paviršių, užkrėstame vandenyje, ant rankų vidutiniškai išgyvena iki 10–15 dienų, išmatose – iki 7 mėnesių. Jie taip pat ištveria 60– 70 laipsnių temperatūrą ir užšalimą, yra atsparūs plačiai naudojamiems dezinfektantams, bet jautrūs chlorui bei jų turintiems preparatams. Virusinės žarnyno infekcijos užkrečiamos, plinta per nešvarias rankas, tačiau galima užsikrėsti ir oro lašeliniu būdu.



# REKOMENDACIJOS

## Virusinių žarnyno infekcijų simptomai:

- Viduriavimas;
- Pykinimas;
- Vėmimas;
- Pilvo skausmas;
- Galvos skausmas;
- Karščiavimas;
- Šaltkrėtis;
- Silpnumas;
- Galvos svaigimas.

Simptomai dažniausiai pasireiškia po 4–48 valandų po kontakto su sergančiuoju, tęsiasi 1–2 dienas, tačiau gali užtrukti ir iki 10 dienų. Pacientai skundžiasi vandeningu viduriavimu, pykinimu, gali ir vemti. Būdingas nedidelis temperatūros pakilimas, galvos skausmas, šaltkrėtis, pilvo skausmas.

## Kaip padėti žarnynui viduriavimo metu?

Vengti pieno produktų, riebaus, turinčio daug maistinių skaidulų, ar labai saldaus maisto. Valgyti lengvai virškinamą maistą: bananus, ryžius, virtas bulves, skrebučius (skrudinta duona), virtas morkas, virtą ar keptą viščiuką be odelės ir riebalų.

## Kaip išvengti susirgimų šiais virusiniais gastroenteritais?

- Medicininė profilaktikos priemonė – vakcina nuo rotavirusinės infekcijos (roto)viruso. Tai patikimiausia rotavirusinės infekcijos profilaktika. Įprastai skiepijami kūdikiai nuo 6 sav. amžiaus. Priklausomai nuo vakcinės tipo yra būtinos dvi ar trys skiepų dozės.
- Svarbu laikytis asmens ir rankų higienos. Būtina laikytis visapusiškos asmens higienos tiek ligoniui, tiek jį slaugančiam asmeniui. Ligonis turi būti izoliuotas: jo kambario, tualetu valymui naudoti chloro turinčias dezinfekcines medžiagas, apatinius rūbus skalbti ne žemesnės kaip 60 laipsnių temperatūros vandenyje.
- Dezinfekuokite paviršius.
- Kuo dažniau vėdinkite gyvenamąsias patalpas.
- Maisto ruošimui naudokite tik švarų vandenį. Tinkamai apdorokite maistą. Kruopščiai plaukite daržoves, vaisius, uogas, bei maisto paruošimui naudojamą inventorių bei gaminimo vietas paviršius.