

Virusinių žarnyno infekcijų sezonas įsibėgėja. Ką daryti?

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro (ULAC) medikai primena, kad žiemą bei ankstyvą pavasarį aktyviai plinta ne tik peršalimo ligos, bet ir taip vadinami žarnyno virusai. Rotavirusai, norovirusai, astrovirusai, pikornavirusai, adenovirusai ir parvovirusai ir kt. gali sukelti ūmias žarnyno infekcines ligas, kurios pasireiškia vėmimu, viduriavimu, karščiavimu. Dėl higienos įgūdžių stokos šie virusai labiausiai plinta vaikų kolektyvuose per aplinkos paviršius ir užterštas rankas. Vaikai iš kolektyvo virusų parsineša į šeimą, kur užsikrečia kiti šeimos nariai.

ULAC duomenimis, per dešimt šių metų mėnesių Lietuvoje užregistruota daugiau nei 8 tūkst. susirgusiųjų virusinėmis žarnyno infekcijomis, 45 % iš jų – rotavirusiniu enteritu, apie 50% atvejų virusas nebuvo patikslintas laboratoriškai.

Žarnyno virusai plinta fekaliniu – oraliniu būdu, t.y. dažniausiai jie patenka per burną, skirtingai nuo bakterijų, maiste šie virusai nesidaugina, labai atsparūs išdžiūvimui, ilgai pakelia užšaldymą.

Dažniausiai Lietuvoje yra registruojamos rotavirusų bei norovirusų sukeltos žarnyno infekcinės ligos.

Pirmieji **rotavirusų** sukulto enterito (plonosios žarnos uždegimas) simptomai pasireiškia po 24 - 72 valandų po užsikrėtimo. Liga prasideda ūmiai. Pagrindinis ankstyvasis simptomas - vėmimas, kuris tęsiasi nuo 2 iki 6 dienų. Kiek vėliau ligonis pradeda viduriuoti iki 20 kartų per parą skystomis arba pusiau skystomis išmatomis. Vaikams gali būti ir lengvų viršutinių kvėpavimo takų uždegimo požymių. Beveik 90 % ligonių karščiuoja. Viduriuodamas ir vemdamas ligonis netenka daug vandens ir druskų. Sunki dehidracija gali būti labai pavojinga kūdikiams ir mažiems vaikams.

Rotavirusai santykinai atsparūs išorinėje aplinkoje. Esant 4°-20° C temperatūrai jie išlieka gyvybingi kelis mėnesius. Rotavirusai yra gana atsparūs buityje naudojamiems švelnaus poveikio valikliams, tačiau greitai žūsta veikiami chloro turinčiomis dezinfekuojančiomis priemonėmis ar virinant. Ligonii gausiai viduriuojant rotavirusai labai dideliais kiekiais išsiskiria su išmatomis. Užsikrėtimui pakanka tik 10 viruso dalelių. Virusas išskiriamas ūmiu ligos periodu, vidutiniškai 4 - 6 dienas. Todėl rotavirusų atsparumas išorinėje aplinkoje ir labai maža užkrečiamoji dozė sudaro prielaidas plačiam jų paplitimui visuomenėje.

Norovirusai yra labai patogeniški, nuo kelių iki 100 viruso dalelių gali sukelti ligą, priklausomai nuo žmogaus imlumo. Norovirusai taip pat plinta fekaliniu – oraliniu būdu, dažniausiai nuo tiesioginio sąlyčio su ligoniu arba per žmogaus fekalijomis užterštą maistą bei geriamąjį vandenį. Šie virusai yra atsparūs išorinės aplinkos veiksnių poveikiui: pakelia užšaldymą ir kaitinimą iki 60° C. Protrūkių metu infekcija gali plisti keliais būdais: protrūkio pradžioje užsikrečiama per maistą, vėliau infekcija plinta nuo žmogaus žmogui ligonių šeimose. Inkubacinis periodas po užsikrėtimo trunka nuo 12 iki 48 valandų, vidutiniškai apie 33 valandas. Liga pasireiškia ūmiu vėmimu, pilvo skausmais, gausiu vandeningu viduriavimu.

Adenovirusų yra žinoma daugiau nei 50 tipų. Dažniausiai jie sukelia ūmias viršutinių kvėpavimo takų infekcijas, bronchitą, plaučių uždegimą, faringitą. Priklausomai nuo tipo, adenovirusai gali sukelti ir kitas infekcijas – gastroenteritą (ypatingai vaikams), konjunktyvitą, cistitą ir kt. 2015 m. Užkrečiamųjų ligų ir jų sukėlėjų valstybės informacinėje sistemoje buvo užregistruoti 254 adenovirusų sukelti žarnyno infekcijų

atvejai (5% iš virusinių žarnyno infekcijų). Labiau linkę sirgti adenovirusine infekcija yra vaikai ir žmonės, kurių imuninė sistema nusilpusi. Būtent tokiems žmonėms šiais virusais gali būti infekuotos tonzilės, limfmazgiai, žarnynas be klinikinių ligos požymių. Virusus jie gali platinti ilgai. Adenovirusai yra pakankamai atsparūs dezinfekuojančioms priemonėms ir ilgą laiką gali išgyventi ant užterštų aplinkos paviršių, daiktų ar baseino vandenyje.

Adenovirusai plinta nuo infekuoto žmogaus kitam šiais būdais:

- per artimą sąlytį liečiant rankomis užterštus paviršius ar sveikinantis;
- per orą kosėjant, čiaudint;
- virusais užterštomis (neplautomis) rankomis liečiant burną, nosį, akis.

Sumažinti užsikrėtimo adenovirusais riziką ULAC medikai pataria:

- kuo dažniau plauti rankas su muilu;
- rankas muiluoti ne trumpiau kaip 15-20 sek.;

Užsikrėtimo virusais rizikai sumažinti rekomenduojama:

- Kuo dažniau plauti rankas. Rankas rekomenduojama plauti:
 - prieš ir po valgio arba prieš tvarkant maistą;
 - pasinaudojus tualetu ar pakeitus sauskelnes;
 - po nosies pūtimo, kosėjimo ar čiaudėjimo;
 - po sąlyčio su gyvūnais / gyvūnų ekskrementais;
 - po sąlyčio su užterštais aplinkos daiktais ir paviršiais, pavyzdžiui, šiukšlių dėže, valymo šluostėmis ir kt.;
 - prieš užsimaunant ir nusimovus apsaugines pirštines;
 - po to, kai vaikai sugrįžta iš lauko;
 - ryte atvykus į vaikų ugdymo įstaigą ir prieš išvykstant namo.
- Tinkamai valyti patalpas:
- Nuolatiniame patalpų valyme, kai vaikų įstaigoje nėra viduriuojančių vaikų ir neužregistruotas protrūkis, pakanka naudoti šiltą vandenį ir neutralias buitines valymo priemones.
- Protrūkio metu paviršiai valomi ir dezinfekuojami dažniau nei paprastai rekomenduojama kasdien pagal valymo grafiką. Ypatingas dėmesys skiriamas didžiausio užterštumo patalpoms ir paviršiams (pvz., vonios kambarys, durų rankenos, laiptų turėklai).
- Saugiai tvarkyti maistą pagal Lietuvos higienos normos HN 15:2005 „Maisto higiena“ reikalavimus.
- Kosint ar čiaudint prisidengti burną vienkartinėmis servetėlėmis ar tai daryti į alkūnės sulenkimą.
- Neliesti akių, nosies ar burnos neplautomis rankomis.
- Vengti artimo sąlyčio su sergančiuoju.
- Susirgus pasilikti keletą dienų namuose.

Parengta pagal Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro medžiaga.

Daugiau informacijos:

Beata Bukotaitė

Švietimo ir komunikacijos skyriaus vedėja

Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras

8 614 71720, beata@ulac.lt www.ulac.lt