

## ВСЕМУ ВИННОЙ ВИРУС

*Кишечный грипп*

***С ротавирусной инфекцией многие знакомы не понаслышке: вирус, чаще всего «принесенный» ребенком из детского сада, способен на несколько дней выбить из колеи всю семью. При этом в тошноте, рвоте и диарее часто винят испорченные продукты, поскольку кажется, все члены семьи «съели что-то не то». Попытки лечить кишечную инфекцию антибиотиками не дают результатов: как и при любых вирусных инфекциях, антибактериальные средства в этом случае бесполезны.***

Кишечный грипп – это заболевание вирусной природы, приводящее к воспалению желудочно-кишечного тракта. Сразу отмечу, что грипп и кишечный грипп – абсолютно разные заболевания. Кишечный – это вирусная инфекция, которая может одновременно поражать дыхательную и пищеварительную системы. Типичными возбудителями такого состояния являются энтеровирусы, норовирусы, ротавирусы, аденовирусы, астровирусы, реовирусы.

Несмотря на то, что между всеми вирусными инфекциями есть некоторые сходства в клинических проявлениях (катаральные явления, интоксикация организма), тем не менее обычный грипп не провоцирует настолько серьезные кишечные расстройства.

В детском организме инфекция протекает тяжело и дольше, чем во взрослом. От тяжелой формы желудочного гриппа могут страдать и пожилые люди. Вакцинацию проводят детям в возрасте от 1,5 до 8 месяцев. Вакцинация старших детей и взрослых нецелесообразна, потому что с возрастом человек инфицируется этими типами вируса естественным путем, и восприимчивость к инфекции снижается. Что касается прививки от сезонного гриппа, то она не в состоянии защитить от ротавирусной инфекции.

Вирус может находиться на продуктах питания, которые не прошли качественную обработку. Велика вероятность заражения через молочные продукты. Иногда вирусы кишечного гриппа присутствуют даже в водопроводной воде. Достаточно глотнуть некипяченую воду, и симптомы инфекции не заставят себя ждать.

Вирусы способны распространяться по воздуху от больного человека к здоровому (при разговоре, кашле, чихании). И тогда речь идет о воздушно-капельном пути заражения. О контактно-бытовом распространении инфекции говорят, когда передача патогенного вируса происходит в многолюдных местах (офис, детский сад, школа, магазин).

Кишечный грипп очень заразен. Особенно осторожными необходимо быть в теплое время года. Опасность представляют как рвотные и каловые массы, которые выделяет больной человек, так и сточные воды, попавшие в водоемы. Вирус устойчив к внешним воздействиям: хорошо переносит и высокие, и низкие температуры. Его невозможно уничтожить с помощью моющих средств, а для разрушения его структуры требуется обработка осемененной поверхности дезинфицирующими средствами высокой концентрации.

Причиной развития недуга чаще становятся ротавирусы, хотя патогенную роль могут сыграть калицивирусы, аденовирусы, норовирусы, астровирусы. Попадая в организм, вирус мгновенно атакует здоровые ткани кишечника, провоцируя водянистую диарею, которая приводит к обезвоживанию организма (дегидратации). Нарушается выработка ферментов, которые отвечают за процесс расщепления сахаров. Инкубационный период зависит от количества вируса, проникшего в организм, и работы иммунной системы. Как правило, он составляет от 16 часов до 5 дней.

Заболевание заявляет о себе остро. Основные симптомы: покраснение задней стенки горла, боли во время проглатывания пищи, чихание, кашель, небольшой ринит, конъюнктивит. Диарея случается до 10 раз в сутки, при которой каловые массы жидкие, обильные, с резким запахом. Цвет

выделений серовато-желтый. Беспокоят боли в животе, метеоризм, слышится урчание. Возможна рвота. Температура тела – от субфебрильной до 39°C. При легкой и среднетяжелой форме гриппа кожные покровы бледные, отмечаются слабость, головные боли. При тяжелом состоянии возможны обморок, головокружение, судороги. Имейте в виду, что аналогичная симптоматика характерна для таких заболеваний, как сальмонеллез или пищевое отравление, поэтому для постановки диагноза незамедлительно обращайтесь к врачу.

Если иммунная защита сильна, то инфекция способна протекать скрыто. В этом случае человек также является носителем вируса и на протяжении всего периода болезни способен заражать окружающих.

Для взрослых людей с крепким иммунитетом болезнь не страшна. Достаточно пережить несколько неприятных дней с многократной диареей, после чего состояние постепенно улучшится. Общая продолжительность заболевания – до 7 дней. Однако кишечный грипп опасен для пожилых и ослабленных пациентов, беременных, больных сахарным диабетом и другими хроническими заболеваниями. У них инфекция может спровоцировать тяжелое воспаление кишечника и обезвоживание, в результате чего нарушается кровоснабжение внутренних органов и развивается гиповолемический шок (критическое состояние, связанное с дефицитом объема артериальной крови).

Регидрационная терапия – первостепенная мера. Для этого потребуется препарат **регидрон**. Для приготовления раствора содержимое 1 упаковки следует растворить в 1 л кипяченой прохладной воды, пить небольшими глотками каждые 30 минут на протяжении дня. Раствор для регидратации можно приготовить самостоятельно. Для этого потребуется 4-8 ч. ложек сахара, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки соды, 300 мл отвара кураги или изюма и 700 мл кипяченой воды. Взрослому, независимо от тяжести его состояния, после каждой рвоты и приступа диареи следует выпивать не менее

200 мл раствора, так как восполнить потерю жидкости необходимо на протяжении первых 6 часов.

Показан прием препаратов-сорбентов (**смекта, энтеросгель, активированный уголь**). Если диарея сопровождается повышенной температурой тела, то назначают **энтерофурил** или **энтерол**. Восстановить нарушенную функцию пищеварения помогут **мезим, панкреатин, креон**, а микрофлору **линекс, хилак форте, риофлора-иммуно, нормофлорин**.

Обезвоживание организма – самое грозное осложнение кишечного гриппа. Потерю жидкости важно сразу же восполнять, потому что вместе с ней из организма вымываются минералы, калий, натрий и другие необходимые элементы. В качестве напитков можно использовать травяные чаи, зеленый чай, минеральную негазированную воду.

Когда прием пищи станет возможным, чтобы не допустить роста и размножения болезнетворных бактерий, обязательно до полного выздоровления и в течение 2-3 дней после придерживайтесь строжайшей диеты. Полностью исключите из меню молочные, кисломолочные, сахаросодержащие, жареные, острые, маринованные и копченые продукты, хлеб. А вот рисовая крупа и бананы позволят восполнить запасы калия в организме. Рисовые и другие слизистые каши (геркулесовая, овсяная, пшеничная), а также домашний кисель на основе крахмала являются прекрасным обволакивающим средством для снятия раздражения слизистой кишечника. Отвары: рисовый, **коры дуба, черники** снижают частоту диареи.

Ни в коем случае при диарее нельзя без консультации с врачом принимать такие препараты, как **лоперамид** или **фталазол**, так как, уменьшая перистальтику кишечника и задерживая каловые массы, они увеличивают всасывание токсинов из кишечника. Данные препараты назначает врач при выраженной диарее для предотвращения обезвоживания.

Основная роль в профилактике ротавирусной инфекции отводится гигиене. Учитывая способы распространения

и передачи вируса, тщательно мойте руки после посещения туалета, прогулки на улице, перед едой. Так же тщательно мойте фрукты и овощи (даже апельсины, мандарины, бананы и киви) перед употреблением в пищу.

Следите за чистотой детских игрушек, посуды, пустышек и других предметов, которые ребенок может попробовать на вкус. В разгар сезонных вспышек инфекций по возможности оградите детей до 3 лет от посещения мест большого скопления людей. Пейте только кипяченую и бутилированную воду. Не сырую!

Если в доме находится больной ротавирусом, обеспечьте правила карантина, так как, повторяюсь, заболевание очень заразно. У заболевшего должны быть отдельное помещение, личные средства гигиены (полотенце, зубная щетка, посуда).

В комнате, где находится больной, минимум один раз в день обрабатывайте все поверхности дезинфицирующими средствами (корпус кровати, прикроватные столики, санузлы, ручки и т.д.). Тару, в которую собираются выделения больного, тщательно мойте горячей водой с мылом и дезинфицирующими средствами. Помните, что вирусы устойчивы к спирту и обычным моющим средствам, поэтому используйте дезинфицирующую и хлорсодержащую бытовую химию.

После перенесенной инфекции у человека формируется неустойчивый иммунитет к ней, который сохраняется не более 8 недель.

**Светлана БИРЮКОВА,**  
врач-терапевт высшей категории.