

# Внимание, ротавирусы на подходе!

**С приходом первых холодов появляются вирусы, развивающиеся при низких температурах. Один из них вызывает ротавирусную инфекцию или кишечный грипп. До 90% случаев заболевания приходится на период с ноября по апрель включительно. В нашем регионе случаи вспышек ротавирусной инфекции также не редки. Даже несмотря на хорошую погоду, вирусы начинают «вступать в свои права». Этой теме посвящена беседа с заведующей отделением ВОП (врачей общей практики) поликлиники №14 Надеждой МАСЛЮК.**



— Надежда Анатольевна, что нужно делать, чтобы уберечься от инфекции? Где встречаются чаще всего вспышки заболевания?

— Чаще всего в зоне риска оказываются школьники и детсадовцы. Инфекция очень заразна, и даже мытье рук после контакта с больным и дезинфекция помещений при ротавирусе бессильны. Возбудитель устойчив ко всем известным дезинфицирующим средствам: мылу, хлору, спирту, йоду. При ротавирусе важно не допустить обезвоживания, снизить интоксикацию и нормализовать пищеварение.

— Как передается ротавирус?

— Прежде всего воздушно-капельным и контактно-бытовым путем — через грязные руки и зараженные предметы. Поэтому в детских коллективах ротавирусная инфекция распространяется молниеносно. Заболел один ребенок, в опасности оказывается вся школа или детский сад. Поэтому из сезона в сезон в пензенских

школах и детских садах происходят вспышки заболевания.

— Какой главный признак заболевания?

— Многократная рвота, частый понос (до 30 раз в сутки). У детей болезнь протекает тяжелее. Высокая температура сохраняется до четырех дней. Появляются признаки сильной интоксикации: слабость, вялость, головные

боли, заложенность носа, красное горло, кашель... За время болезни дети нередко теряют в весе.

— Что поможет больному?

— Нужно много пить. Сколько жидкости потеряно — столько же должно быть выпито. В тяжелых случаях для возмещения жидкости врачи назначают капельницы. Надо

принимать препараты, позволяющие восполнить потерю необходимых для организма веществ: глюкозо-солевые растворы, в которых содержатся многие микроэлементы и сахар. Также необходимо принимать энтеросорбенты — препараты, которые удаляют из организма возбудителей инфекции и продукты их жизнедеятельности. Полезны будут пробиотики — они не только обладают противомикробным и противовоспалительным действием, но и способны в короткое время восстановить микрофлору в кишечнике.

— Как долго больной опасен для окружающих?

— Выздоровление обычно наступает через 5 — 12 дней. Но пациент продолжает выделять вирусы в течение 8 — 10 дней.

— Переболев ротавирусом, можно ли заразиться повторно?

— Иммунитет после болезни вырабатывается, но не продолжительный, поэтому от

повторного заражения никто не застрахован. Дело в том, что после кишечного гриппа вырабатывается нестойкий иммунитет именно к данному типу вируса, но из-за того что вирус болезни периодически мутирует, иммунитет может оказаться не пригодным. Единственный «бонус» — следующее заболевание обычно переносится легче.

— Если в семье есть больной, как защититься от инфекции?

— Главное, тщательно мыть руки после каждого контакта, необходимо выделить больному отдельные вещи: посуду, белье, полотенце, игрушки. Следует проводить ежедневную влажную уборку. Особое внимание уделять местам общего пользования. У малышек должен быть отдельный горшок. Если речь идет о взрослом, убирать туалет нужно после каждого его посещения. Защититься от вируса можно также и с помощью вакцинации.



**Ротавирусная инфекция поражает желудочно-кишечный тракт, вызывает общую интоксикацию, в начальном периоде нередко сопровождается воспалением носоглотки. Вирус очень быстро передается от одного человека к другому. Как правило, заболевшие жалуются на приступ рвоты. Ротавирусная инфекция сопровождается ноющими или схваткообразными болями, урчанием в животе. Отличительная особенность ротавирусной инфекции в том, что симптомы кишечной инфекции и интоксикации сочетаются с поражением верхних дыхательных путей: насморк, покраснение и першение горла, боль при глотании и другие. Какую реакцию в организме вызовет проникновение ротавируса, во многом зависит от состояния иммунной системы. Ротавирусы поражают население разных возрастных групп, но чаще всего этой инфекцией болеют дети. Против ротавируса существуют вакцины, вакцинация проходит орально, без инъекций. Для того чтобы предотвратить развитие заболевания, необходимо укреплять иммунную систему, соблюдать правила гигиены.**

## О ЗОЖе, не отходя от кассы

**Многие уважаемые специалисты здравоохранения доказали, что наш позитивный настрой и ЗОЖ (правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек) — залог долголетия. Естественно, что сохранение здоровья зависит и от некоторых других факторов, но правильный образ жизни в профилактике многих заболеваний занимает особую, ведущую роль. И это не пустые слова...**



Поэтому в целях повышения знаний о принципах здоровой жизни Территориальный фонд ОМС области достиг договоренности с сетевыми региональными торговыми компаниями о том, чтобы через них распространять полезную информацию. Жители региона, не отходя от кассы, в прямом смысле этого слова имеют возможность взять с собой изготовленную ТФОМС полиграфическую продукцию, из которой можно узнать следующее: какие продукты должны быть в рационе каж-

дый день, как снизить риск развития гипертонии, какие симптомы предшествуют инфаркту миокарда, где пройти диспансеризацию и т. д. Ответы на эти и другие актуальные вопросы, касающиеся сохранения здоровья, можно найти на страницах буклетов и брошюр ОМС.

В настоящее время информационные материалы размещены в сетевых магазинах «Караван», «Лента», «Ашан», «Перекресток», «Атак», «Магнит» и в торговом центре «Проспект», а также в торговых сетях цен-

тра города, Арбеково, Западная Поляны и Терновки. Акция по тиражированию профилактических материалов в местах массового скопления началась три недели назад, и уже заметны результаты — люди оставляют положительные отзывы. Значит, такая форма просветительской деятельности действительно помогает эффективно информировать людей о соблюдении принципов ЗОЖ.

— Очень рады и признательны, что такая информация появилась в магазинах. Приятно, что о нас заботятся, — делится жительница областного центра Валентина К., — важно, что и молодежь обращает внимание на брошюры — берут в руки, читают. Специально искать такую инфор-

мацию молодые люди вряд ли бы стали, а здесь ненавязчиво и под рукой оказывается полезный материал. Хорошая акция, полезная как для молодых, так и для пожилых людей. Мнение Валентины разделяли и другие посетители торговой сети.

В рамках широкомасштабного мероприятия использовано более 65 тысяч полиграфической продукции о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, здоровом питании, профилактике детских болезней, прохождении диспансеризации. На всех материалах указан бесплатный номер 8-800-100-80-44, по которому можно обратиться, если возникли вопросы.

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ФОНД  
ОМС  
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ