

ATMINTINĖ TĖVELIAMS

Viduriavimu pasireiškiančių ligų galima išvengti arba sumažinti užsikrėtimo riziką. Kaip tai padaryti?

Šaltąjį sezoną - virusinių žarnyno infekcijų paūmėjimas

Šaltuoju sezono metu Lietuvoje, kaip ir kitose Europos šalyse, siaučia virusinės žarnyno infekcijos, iš kurių dažniausia – rotavirusinis gastroenteritas. Šiai infekcijai yra imlūs visi, bet dažniausiai serga kūdikiai ir vaikai iki 5 metų amžiaus. Užsikrėtus šia liga, sutrinka įprastas šeimos gyvenimas: vaikai kenčia dėl viduriavimo, vėmimo, irzlumo, kitų blogų emocijų, suaugusieji – dėl vaiko ligos patiria nerimą bei įprastinės veiklos apribojimą.

Infekcijos šaltinis - žmogus

Infekcijos užkrato šaltinis yra sergantis žmogus, kuris išskiria rotavirusus su išmatomis. Ligos metu žmogus su išmatomis į aplinką išskiria itin daug rotavirusų (10⁸ - 10¹⁰ virusų/ml išmatų), o infekuojanti dozė yra tik 10-80 rotavirusų.

Patikimiausia profilaktikos priemonė

Vienintelė patikima profilaktikos priemonė nuo rotavirusinės infekcijos yra vakcina, tačiau ja skiepijami kūdikiai iki 6 mėnesių.

Rekomendacijos, padedančios išvengti daugelio žarnyno infekcijų:

- ✓ Dažnai plaukite rankas. Plaunant rankas nuo jų pašalinate apie 95 % esančių virusų ir bakterijų.
- ✓ Neveskite vaiko į kolektyvą mažiausiai dar porą dienų po paskutinio viduriavimo ar vėmimo epizodo. Išnykus gastroenterito požymiams žmogus rotavirusą su išmatomis dažniausiai dar išskiria apie vieną savaitę.
- ✓ Esant galimybei, sergantį vaiką atskirkite nuo sveikų šeimos narių, skiriant jam atskirą kambarį ar vietą kambaryje.
- ✓ Patalpas kur yra ligonis kuo dažniau vėdinkite, valykite drėgnu būdu ir dezinfekuokite ne mažiau kaip 2 kartus per dieną.
- ✓ Vaiko žaislus plaukite muilo ar sodos tirpalu, nuskalaukite tekančiu vandeniu.

Skysčiai ir dar kartą skysčiai

Vemdamas ir viduriuodamas vaikas praranda daug skysčių ir mikroelementų, organizme sutrinka elektrolitų pusiausvyra, gali sutrikti gyvybiškai svarbių organų veikla. Po kiekvieno vėmimo ir paviduriavimo, pasirūpinkite, jog vaikas išgertų pakankamą kiekį druskinių tirpalų.

