

Профилактика ротавирусной инфекции

По словам медиков, практически невозможно встретить ребенка старше трех лет, который ни разу в жизни не болел бы ротавирусом. Удивительно, но при этом мы, родители, крайне мало знаем об этом весьма страшном заболевании. А также о том, как правильно лечить своих детей от ротавирусной инфекции.

Ротавирусная инфекция относится к типу так называемых болезней «грязных рук» – передается через продукты питания и контактно-бытовым путем.

Самым очевидным симптомом этой кишечной инфекции является водянистая диарея (в бытовом понимании – понос). Более того, 95 % случаев поноса у детей до трех лет объясняется как раз ни чем иным, как . ротавирусной инфекцией. Наиболее опасный возраст для этого заболевания – ребятишки в возрасте от 6 месяцев до 2 лет. Причем, по характеру поноса даже родители могут определить, что это «дело рук» именно ротавирусной инфекции – выделения будут обильными и очень водянистыми, без намека на присутствие крови в испражнениях. (Если кровь обнаруживается в кале – это признак уже принципиально других инфекций!).

Основные симптомы ротавирусной инфекции:

- Тошнота, рвота и потеря аппетита; *
- Водянистая диарея (понос, в котором много воды);
- Высокая температура; *
- Признаки обезвоживания; *
- Судороги, потеря сознания. *

Однако, даже при полном пакете симптомов, диагноз «ротавирусная инфекция» у детей ставится только после **лабораторного анализа кала**.

Способы лечения ротавируса у детей

Во-первых, ротавирус, будучи кишечной инфекцией, не терпит никаких попыток атаковать его с помощью антибиотиков.

Во-вторых, главный стратегический прием в лечении ротавирусной инфекции у детей заключается в том, чтобы любой ценой не допустить критического обезвоживания организма ребенка. Для этого проще и безопаснее всего использовать любое средство пероральной регидратации. Это пакетики со специальным солевым раствором, которые продаются в любой аптеке. Иногда можно медленно, но верно поить малыша из шприца (без иголки, естественно!). Если ничего не получается, вызывайте «Скорую» – врачи введут жидкость внутривенно.

Если нет никакой возможности приобрести аптечные средства регидратации, сделайте их самостоятельно:

на 1 литр воды разведите 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли и 1 ч. л. пищевой соды. И давайте это раствор ребенку в достаточном количестве, которое легко можно определить по тому, как часто малыш писает. Ребенок должен мочиться минимум раз в три часа.

Использование средств пероральной регидратации – это единственный способ лечения ротавирусной инфекции, эффективность которого подтверждена Всемирной организацией здравоохранения.

Особенность диеты при ротавирусной инфекции

Когда ротавирус вызывает воспаление в кишечнике, он резко подавляет выработку некоторых ферментов. В частности, сильно сокращается производство лактазы – фермента, который расщепляет молочный сахар (лактозу). Когда вы начинаете бороться с вирусом, выработка лактазы тоже начинает постепенно восстанавливаться. И все же ей требуется время – около 15–20 дней.

Итак, складывается картина: малыш подхватил ротавирус – его самочувствие резко ухудшилось, его организм обезвожен и ребенок не чувствует аппетита. Когда мы его отпаиваем солевыми растворами, малышу физически становится лучше, и постепенно его аппетит возвращается. Но выработка лактазы в это время еще только-только начинает приходить в норму. Если дать ребенку даже немного молока – ему снова станет плохо, кишечник «взбунтует», а диарея возобновится. **Что же делать?**

Диета детей старше 1 года.

Еда для больных детей должна быть домашняя, свежеприготовленная, физически и химически щадящая (приготовленной на пару или отваренной, протертой), легко усваиваться, должны быть исключены продукты, которые усиливают гнилостные, бродильные процессы, которые ускоряют перистальтику, выделение желудочного сока и секрета поджелудочной железы.

Объем пищи следует уменьшить в среднем на четверть (в более тяжелых случаях на треть-половину) за счет жиров и углеводов, белок (мясные продукты, творог, яйца) должен поступать в возрастной норме, т. к. именно белок способен предотвратить потерю жидкости в организме. Как можно чаще и больше предлагайте ребенку жидкости.

Кормить ребенка следует 5–6 раз в день.

Исключаются следующие продукты:

на все время болезни исключить сладкое. Сахара не более 30–40 г в день;

исключаются все фрукты и ягоды в натуральном виде, сухофрукты, овощи;

вся жирная пища, жирные сорта мяса и рыбы;

цельное коровье молоко, молочные продукты. Бывают случаи, что дети хорошо переносят молоко в небольших количествах, а также молочные продукты с меньшим содержанием лактозы;

хлебобулочные изделия;

пшено, макаронные изделия, перловая и ячневая крупа; консервированные продукты;

бобовые;

чеснок и лук.

Первые 5–7 дней можно давать легкие бульоны; блюда из отварного мяса, рыбы; манную, гречневую и рисовую кашу со сливочным маслом; омлет, свежий пресный творог; в больших количествах жидкости – зеленый чай, отвар из шиповника, черники, айвы, жидкий кисель, слабощелочную минеральную воду, глюкозо-солевой раствор, Регидрон; сухарики и несдобное печенье. Затем список запрещенных продуктов постепенно сокращается и в рацион добавляется все более твердая и неизмельченная пища, молочнокислые продукты, каши, позже сырые овощи и фрукты, соки, разбавленные кипяченой водой. После выздоровления придерживаться диеты следует в течение одного месяца. Строгая диета и отпаивание ребенка большими объемами жидкости в период кишечной инфекции – вот два главных залога успеха к легкому течению болезни и быстрому выздоровлению.

Прививка от ротавируса у детей до года

Единственным методом профилактики ротавируса у детей является вакцинация. Причем применение вакцины имеет существенный резон только в возрасте от 6 до 32 недель отроду. Вакцина безопасна, практически не имеет негативных побочных осложнений, и что всегда радует родителей – прививается путем простого закапывания в рот малышу.

В 2009 году Всемирная организации здравоохранения рекомендовала включить вакцинацию детей против ротавирусной инфекции в национальные календари прививок всех стран. На сегодняшний день к этой рекомендации прислушались в 69 странах. В марте 2014 года Россия тоже вошла в их число – Министерство здравоохранения РФ включило вакцинацию против ротавируса в Национальный календарь прививок.