

# Норовирус: симптомы и лечение

Норовирус, называвшийся изначально вирусом Норфолк, содержит РНК-структуры, что позволяет отнести его к отдельному классу. Практически 90% желудочно-кишечных эпидемий вызываются именно норовирусами.

Своим первым названием вирус «обязан» региону Норфолк (США, штат Огайо), где впервые зарегистрировали множество случаев острого гастроэнтерита. Только в 1972 году после длительного исследования законсервированных испражнений был выделен возбудитель эпидемии – вирус Норфолк. Современное название вирус получил только в 2002 году.

Чаще всего норовирусы вызывают развитие таких заболеваний как вирусный гастроэнтерит и «желудочный грипп», основным симптомом которых является тошнота и рвота.

## Пути заражения

«Подхватить» норовирус может человек любой возрастной категории. Обычно недуг передается фекально-оральным путем, то есть посредством зараженной пищи и/или контактируя с больным человеком.

Нужно отметить, что иммунитет после перенесенного заболевания практически не вырабатывается, а носит, скорее, временный характер. К тому же доказано, что есть врожденная склонность к инфекциям, вызываемым норовирусами. Так, люди с 1-вой группой крови подвержены вирусному гастроэнтериту гораздо чаще (каждый второй пациент имеет именно эту группу). Пациентам с 3-тней и 4-той группой «повезло» больше: они обладают частичным иммунитетом. «Желудочно-кишечные эпидемии» возникают обычно в учреждениях закрытого или полужакрытого типа (ЛПУ, общежития, детские сады). В таких условиях вирус быстро передается от больного человека к здоровому. Также часто вирус передается и через еду, если больной каким-либо образом с ней контактировал.

## Симптомы норовируса

Инкубационный период составляет от 10 часов до 3-х дней. Поскольку размножаются норовирусы в тонком кишечнике, то и основные симптомы также «кишечные». Расстройства пищеварения, вызванные норовирусами, обычно являются самоизлечивающимися. Неприятные симптомы проходят через 3-4 дня.

К характерным признакам можно отнести постоянную тошноту, частые приступы рвоты, жидкий стул (до 8 раз в день), острые приступы боли в области кишечника (вплоть до судорог), иногда развивается потеря вкуса. Помимо этого часто наблюдаются сонливость и апатия, боль и «ломота» в мышцах, повышение температуры тела до 38 – 38,5, отсутствие аппетита.

**Важно! Сонливость, чувство постоянной жажды, сухость слизистых и редкое мочеиспускание являются признаками обезвоживания! При обнаружении таких симптомов обязательна госпитализация.**

У детей помимо основных симптомов преобладает рвота, а у взрослых пациентов – диарея. Симптоматика может сохраняться на протяжении нескольких дней. Однако это состояние крайне опасно осложнениями, если своевременно не бороться с дегидратацией организма, вызванным сильной рвотой и диареей. В так называемой группе риска «находятся» малыши и пожилые больные, то есть люди с ослабленным иммунитетом.

## Осложнения

Осложнения, как правило, развиваются редко, только при отсутствии минимальной медицинской помощи. Ведь обычно достаточно просто не допустить обезвоживание организма, что очень опасно для маленьких детей. К осложнениям норовируса обычно относят нарушение электролитного баланса, что может привести даже к коме, а очень редко и к смерти больного.

## Диагностические мероприятия

Для диагностики норовирусов используется анализ ПЦР, или полимеразную цепную реакцию. Эта методика особенно чувствительна, благодаря чему определяется содержание вирусов до 10 колоний.

Иммуноферментный анализ (ИФА) в данном случае менее информативен и точен. Помимо этого понадобится общий анализ крови и мочи (помогут выявить признаки воспалительного процесса).

## Лечение норовируса

Большинство недугов, вызванных норовирусами, лечения не требуют. При правильном подходе спустя несколько дней неприятные симптомы проходят. Пациентам с подозрением на норовирусную инфекцию рекомендовано обильное питье, что поможет предотвратить обезвоживание.

Лечение назначается симптоматическое. Так, при обильной рвоте врач может посоветовать прием прометазина или ондасетрона. Обычно сначала осуществляется внутривенное введение этих препаратов, как только рвота уменьшится, можно переходить на пероральный прием, естественно, только после соответствующего назначения от лечащего врача.

Также при тяжелом обезвоживании назначается внутривенное введение электролитсодержащих растворов (трисиль, хлосиль, дисиль).

При легкой степени обезвоживания лечение норовирусной инфекции проводится в домашних условиях. Главное, предотвратить обезвоживание организма. Обычная вода для этого не совсем подходит, поскольку она устраняет потери жидкости, но не нормализует баланс электролитов. Поэтому взрослым можно рекомендовать пить белковые напитки (из спортивного питания), фруктовые соки (но без мякоти), нежирные бульоны. Маленьким пациентам в этом случае более полезными будут регидрон, педиалит, детский чай-электролит.

Нужно отметить, что компенсировать потери жидкости следует после каждого жидкого стула. Так, ребенку до 2-х лет нужно выпить 30-90 мл жидкости, старшим детям – до 250 мл, взрослым – от 250 мл. У беременных обезвоживание наступает гораздо быстрее, поэтому рекомендуется выпивать минимум 250 мл жидкости после каждого водянистого опорожнения кишечника.

**Важно! При норовирусной инфекции категорически запрещено принимать любые противодиарейные (лоперамид, имодиум) препараты без консультации с врачом, так как они могут стать причиной тяжелых осложнений, продлевая инфекцию (в первые 2-3 дня с жидкими испражнениями выводятся вирусные частички и токсичные вещества).**

Помимо готовых аптечных препаратов для восстановления баланса электролитов, по рекомендациям ВОЗ можно приготовить такой раствор самостоятельно: 2 ст.л. сахара, 1 ч.л. соли и столько же соды нужно растворить в 1 л кипяченой воды. Также можно добавить в полученный раствор 100 мл фруктового сока (дополнительный источник калия).

При сохранении симптомов норовируса более 3 дней и/или сильном обезвоживании следует срочно обратиться к врачу. Также обязательна консультация врача для детей и пожилых пациентов. Возвращаться к работе можно только через 3 дня после исчезновения всех симптомов. Очень важно тщательно соблюдать правила личной гигиены, поскольку больной еще на протяжении двух недель выделяет вирус в окружающую среду.

После облегчения общего состояния рекомендуется придерживаться легкой диеты в течение недели. В качестве диетических продуктов можно есть рис, ржаной хлеб, макароны, из фруктов – бананы и печеные яблоки.

## Профилактические меры

Лучшей профилактикой норовирусной инфекции является тщательная личная гигиена и частая обработка рук (хотя бы мытье обычной водой с мылом). Фрукты и овощи следует мыть теплой водой и мылом. Пить воду нужно только бутилированную или обработанную любым удобным способом.

Чтобы избежать заражения норовирусом, следует избегать контакта с больными людьми и их выделениями, а также тщательно очищать одежду и участки тела, соприкасающиеся с зараженными биоматериалами либо продуктами.

Для дезинфекции ткани будет достаточно горячей воды и мыла, а также поможет избавиться от вируса кипячение (минимум 1 мин). Обработка твердых поверхностей осуществляется таким раствором: 100 мл отбеливателя на 1 л теплой воды.

**В ВОЗ разработали меры предосторожности по предотвращению норовирусных инфекций:**

Предварительно следует проконсультироваться с лечащим врачом по поводу возможных инфекций и препаратов для их лечения.

При себе следует держать соответствующие рецепты на лекарственные препараты и оригинальную упаковку от них.

Поездку лучше отложить на период болезни.

Мыть руки следует как можно чаще, в крайнем случае, можно воспользоваться дезинфицирующими средствами.

Воду пить следует только бутилированную.

Нужно соблюдать питьевой режим (особенно в летний период).

Не следует злоупотреблять алкогольными напитками.

Основой профилактики является соблюдение гигиенических мероприятий. Особенно это важно, если в семье уже есть больной вирусным гастроэнтеритом.