

Opracował Prof.dr hab.Leszek Szenborn

**Ostre zakażenie przewodu pokarmowego (gastroenteritis acuta) popularnie nazywane „grypą jelitową/żołądkową lub jelitówką” jest najczęstszą ostrą chorobą przewodu pokarmowego wywołaną najczęściej przez wirusy.**

Za zachorowania przebiegające jako ogniska zachorowań dzieci i dorosłych odpowiadają Norowirusy. Wirusy te łatwo wywołują epidemie i ogniska zachorowań gastroenteritis (jako zatrucie pokarmowe) w szkołach, restauracjach, w czasie obozów, w szpitalach, domach opieki, w czasie podróży morskich. Chory człowiek jest głównym źródłem zakażenia i skażenia otoczenia. Niemowleta mogą wydaląć wirusa przez dłuższy czas po ustąpieniu objawów.

Zachorowania występują przez cały rok, ale w klimacie umiarkowanym dochodzi do ich wzrostu między listopadem a kwietniem, stąd angielska nazwa choroby winter vomiting disease, czyli „zimowe wymioty”.

Zakażenie Norowirusami (różne liczne genotypy) objawiają m.in. wymiotami i biegunką. Chorzy z objawami są bardzo zakaźni dla wszystkich osób które nie miały dotychczas kontaktu z danym genotypem wirusa. Przechorowanie zakażenia danym typem pozostawia specyficzną odporność. Częsta rekombinacja między szczepami wirusa przyczynia się do szybkich zmian jego różnorodności genetycznej.

Do zakażenia dochodzi drogą pokarmową przez zanieczyszczone ręce (kontakt ze skażonymi powierzchniami). Możliwa jest również zakażenie kontaktowe z chora osobą –przez kontakt z aerozolem który powstaje w czasie wymiotowania. Rozprzestrzenianiu się wirusa sprzyja nieprzestrzeganie podstawowych zasad higieny oraz kontakty z chorymi. Okres wylegania choroby jest wyjątkowo krótki i może wynosić tylko 6-12 godzin. Wirus przeżywa na powierzchniach

W okresie pandemii zapadalność na zakażenia norowirusowe w Polsce i Europie znacząco zmniejszyła się dzięki stosowaniu przedsięwzięć higienicznych i dystansu społecznego. Obecnie obserwujemy wzrost częstości zachorowań związany z poszerzeniem się populacji wrażliwych oraz znoszenia obostrzeń pandemicznych.

## **Objawy**

Objawy pojawiają się nagle po 24 do 48 godzin po ekspozycji na norowirus, ale mogą wystąpić też szybciej. W większości chorych utrzymują się krótko 1-2 dni, rzadziej dłużej. Osoby zakażone wydalają wirusa co najmniej przez 48 godzin od pojawienia się objawów klinicznych. Z reguły okres zakaźności trwa przez 7–14 dni

Typowo występują intensywne wymioty i wodnista biegunka (zwykle umiarkowana – około czterech do ośmiu stolców w ciągu 24 godzin; stolce zwykle nie zawierają domieszki krwi ani większej ilości śluzu), nudności, bóle brzucha (kurczowe). Inne objawy to: umiarkowana gorączka, bóle głowy, zamroczenie, wyraźnie złe samopoczucie ogólne.

Wymioty i biegunka **mogą doprowadzić do odwodnienia organizmu**, szczególnie u małych dzieci, osób starszych i osób z innymi chorobami.

Objawy odwodnienia obejmują: zmniejszenie częstości i objętości oddawania moczu, suchość w ustach i gardle, spadek ciśnienia (zawroty głowy podczas wstawania).

Dzieci, które są odwodnione, nie oddają moczu są apatyczne, mogą nie mieć pragnienia. Występuje suchość śluzówek, zmniejszenie elastyczności skóry, opóźniony powrót kapilarny (kolor łożyska paznokcia paca u ręki, po zwolnieniu ucisku powraca do normy w okresie dłuższym niż 3 sek.)

## Leczenie

Nie ma przyczynowego leczenia poza przyjmowaniem dużych ilości płynów utraconych w wyniku biegunki czy wymiotów. Nie stosuje się też antybiotyków. W określonych przypadkach lekarze zlecają środki przeciwwymiotne.

Wymioty nie stanowią przeciwwskazania do podawania płynów. **Podaje się nie tylko wodę, lecz także dostępne bez recepty doustne płyny nawadniające.** Chodne płyny należy podawać często, małymi porcjami (np. 5 ml co 2–3 minuty). Jeżeli nawadnianie jest nieskuteczne i objawy odwodnienia nie ustępują konieczne jest nawadnianie dożylnie.

Oprócz wody i specjalnych płynów do nawadniania można stosować m.in. herbatę. Nie należy natomiast stosować mleka, coli, soków owoców i napojów gazowanych czy rosółu.

## Norowirusy a dieta

Należy jednak pamiętać, że na pierwszym etapie leczenia (zwykle przez 4–6 godzin) choremu powinno się podawać wyłącznie specjalnie do tego celu skomponowany doustny płyn nawadniający, aby wyrównać straty wodno-elektrolitowe.

U dorosłych z ostrym wirusowym zapaleniem żołądka i jelit nie zaleca się przestrzegania żadnej specjalnej diety i eliminacji jakichkolwiek produktów z diety. Chory powinien jeść to, na co ma ochotę i co jest dobrze tolerowane przez organizm,

U dzieci normalne żywienie należy wznowić nie później niż mniej więcej 4 godziny od rozpoczęcia nawadniania. W przypadku niemowląt karmionych piersią i karmionych mlekiem modyfikowanym zaleca się kontynuację dotychczasowego karmienia.

Starszym dzieciom można bez ograniczeń podawać np. gotowane ziemniaki, ryż, kaszki zbożowe, chude mięso oraz jogurt, owoce i warzywa.

**Nie ma wskazań do stosowania probiotyków, smekty, antybiotyków ani innych leków przeciwdrobnoustrojowych.**

Choroba mija na ogół bez powikłań. Przebycie zakażenia nie chroni przed następnym zachorowaniem wywołanym innym genotypem wirusa

## Zapobieganie

W miarę możliwości izolacja chorych wymiotujących oraz ograniczenia kontaktu z chorymi

Przede wszystkim należy bardzo dokładnie myć ręce wodą z mydłem, szczególnie po skorzystaniu z toalety lub zmianie pieluch, zawsze przed jedzeniem, przygotowywaniem jedzenia, przyjęciem leku lub podaniem komuś innemu.

Zalecane jest również stosowanie środków antyseptycznych (do rąk) oraz dezynfekcji powierzchni, które mogły zostać zanieczyszczone wirusem, czyli przede wszystkim toalet i umywalk.

Należy pamiętać, że norowirusy doskonale przechowują się w temperaturze lodówkowej i zamrażarce .

**Osoby zarażone nie powinny przygotowywać żywności dla innych osób przynajmniej przez dwa dni po ustąpieniu objawów. Nie powinny także prowadzić zbioru, produkcji czy sprzedaży żywności.**