



Javna ustanova

Dom zdravlja Kantona Sarajevo

# Infekcije norovirusima

## Uvod

Grupa norovirusa je najčešći uzročnik gastroenteritisa.

Do zaraze norovirusima može doći u bilo koje doba godine, međutim, zaraze virusom iz ove grupe su česte tokom zimskih mjeseci.

Simptomi zaraze norovirusom uključuju mučninu, povraćanje, proljev, te u nekim slučajevima povišenu tjelesnu temperaturu, glavobolju, bolove u stomaku i bolove u ekstremitetima. Simptomi mogu potrajati od 12 do 60 sati, ali se većina osoba oporavi nakon dva dana.

## Kako se norovirusi prenose

Procjenjuje se da norovirusi inficiraju između 600,000 i jednog miliona osoba u Velikoj Britaniji svake godine. Infekcije norovirusima javljaju se kod ljudi svih uzrasta, a izbijanja ovog oboljenja su česta pogotovo u zatvorenim okruženjima kao što su bolnice, starački domovi i škole, jer se norovirusi prenose veoma brzo od osobe do osobe, te mogu preživjeti nekoliko dana na kontaminiranoj površini.

Norovirusi se mogu prenositi putem kontakta sa zaraženom osobom, putem kontakta sa površinama i predmetima koje su kontaminirane virusom, ili unosom kontaminirane hrane ili vode.

Nakon infekcije norovirusom moguće je ponovo se zaraziti pošto otpornost na ovaj virus traje samo kratki vremenski period.

## Simptomi infekcije norovirusom

Simptomi infekcije norovirusom obično se javljaju dan-dva nakon zaraze, međutim mogu se pojaviti već i nakon 12 sati.

Prvi simptom je obično iznenadna mučnina, koju prati snažno povraćanje i vodenast proljev. Kod nekih osoba se također mogu javiti:

- povišena tjelesna temperatura (preko 38°C)
- glavobolja
- grčevi u stomaku
- bolovi u nogama i rukama

Simptomi obično traju od 12 do 60 sati, ali se većina osoba u potpunosti oporavi nakon dva do tri dana. Nisu poznate nikakve dugotrajne posljedice preboljevanja zaraze norovirusom.

## Dehidracija

Često povraćanje i proljev uzrokovani norovirusom mogu dovesti do dehidracije (nedostatka tečnosti u organizmu).

Dehidracija predstavlja veći rizik za veoma malu djecu i starije osobe. Simptomi blage dehidracije uključuju:

- nesvjesticu
- glavobolju
- umor

- suha usta, usne i oči
- tamnu, koncentriranu mokraću
- izbacivanje samo male količine mokraće (manje od tri do četiri puta dnevno)

Kada osoba ozbiljno dehidrira, javljaju se ekstremniji simptomi poput suhe, naborane kože, nemogućnosti mokrenja, slabog pulsa i niskog nivoa svijesti.

Blaga dehidracija je česta i može se jednostavno izliječiti unosom većih količina tečnosti. Međutim, teška dehidracija može dovesti do ozbiljnih komplikacija te biti smrtonosna u nekim slučajevima.

Ako vi ili vaše dijete imate bilo koji simptom teške dehidracije nakon infekcije norovirusom, odmah zatražite medicinsku pomoć.

## **Dijagnoza**

Infekcija norovirusom može se dijagnosticirati slanjem uzorka stolice u laboratoriju, međutim, to obično nije neophodno jer je liječenje isto za sve uzroke gastroenteritisa.

Norovirusi su najčešći uzročnici gastroenteritisa, stoga ako ste iskusili naglu epizodu povraćanja i proljeva, vjerovatno ste zaraženi ovim virusom.

## **Liječenje infekcije norovirusom**

Ne postoji specifičan lijek za infekciju norovirusom i u većini slučajeva posjeta ljekaru neće biti neophodna. Dok ste bolesni:

- Boravite u kući
- Uzimajte paracetamol da biste umanjili povišenu tjelesnu temperaturu
- Unosite veće količine tečnosti u organizam da biste nadoknadili tečnost koju gubite povraćanjem i proljevom. Na taj način možete spriječiti dehidraciju.

Unos dovoljne količine tečnosti je posebno važan za malu djecu i starije osobe, koji su skloniji dehidraciji.

Pokušajte jesti laganu hranu koja se jednostavno vari, poput supe, riže, tjestenine i hljeba. Bebama treba tokom bolesti davati hranu po standardnom režimu.

Da biste umanjili rizik od prenošenja virusa na druge, redovno perite ruke sapunom i boravite u kući 48 sati nakon što svi simptomi nestanu.

Ako se simptomi nastave više od tri dana ili se osjećate ozbiljno dehidriranim, odmah zatražite savjet ljekara.

## ***Rehidracija***

Ako ne možete zadržati unešenu tečnost u stomaku već odmah povraćate, pokušajte često uzimati male gutljaje da biste osigurali dovoljnu rehidraciju.

## ***Rastvor za rehidraciju***

Ako ste dehidrirali, onda ste osim tečnosti iz tijela izgubili i šećere i soli. Rastvor za rehidraciju vam može pomoći da nadomjestite izgubljene minerale i ponovno uspostavite ravnotežu tečnosti u vašem tijelu. Rastvori, koje možete nabaviti u svim apotekama, obično dolaze u vidu praha koji možete pomiješati sa vodom i odmah piti.

## ***Teška dehidracija***

Ako je u pitanju teška dehidracija, boravak u bolnici će možda biti neophodan. U bolnici se tečnost može nadomjestiti putem nazogastrične sonde (cjevčice kroz nos) ili intravenozno (direktno u venu).

## **Spriječavanje zaraze norovirusom**

Nije uvijek moguće izbjeći zarazu norovirusom, međutim, dobre higijenske navike mogu ograničiti širenje zaraze.

Da biste spriječili širenje virusa možete preduzeti sljedeće korake:

- **Često i pažljivo perite ruke sapunom**, pogotovo nakon korištenja toaleta i prije pripremanja hrane.
- **Nemojte dijeliti peškire i posteljinu sa drugima.**
- **Dezinficirajte sve površine ili predmete koji bi mogli biti kontaminirani virusom.** Najbolje je da koristite sredstvo za čišćenje kuće na bazi hlora. Uvijek slijedite uputstva za korištenje naznačena na boci.
- **Operite svu odjeću i posteljinu koja je možda kontaminirana virusom.** Odjeću perite posebno i na višoj temperaturi (60°) da bi virus bio uništen.
- **Bacite sav inficirani izmet i povraćeni sadržaj u wc školjku**, te dezinficirajte školjku i okolne površine toaleta.
- **Izbjegavajte konzumiranje sirove, neoprane hrane**, te jedite kamenice samo od pouzdanih nabavljača i restorana. Poznato je da se norovirus često nalazi u kamenicama.

Ako ste zaraženi norovirusom, izbjegavajte direktan kontakt s drugima i pripremanje hrane za druge najmanje 48 sati nakon prestanka simptoma. Može se desiti da ste zarazni čak i ako više nemate mučninu ili proljev.

Izbjegavajte posjete bolnicama ako ste imali tipične simptome infekcije norovirusom tokom posljednja 48 sata. Infekcija norovirusom je teža i lakše se prenosi među ljudima koji su već bolesni.

**IZVOR: NHS Choices**, 10. maj 2010.,

<http://www.nhs.uk/conditions/Norovirus/Pages/Introduction.aspx>