

Sezon na rotawirusy

CZĘSTE MYCIE RĄK TO NAJLEPSZY SPOSÓB NA TO, BY UCHRONIĆ SIĘ PRZED NIEŻYTEM ŻOŁĄDKOWO-JELITOWYM ZWANYM TEŻ GRYPĄ ŻOŁĄDKOWĄ.

AUTOR: EWA CZERWIŃSKA

Rotawirusy mogą dopaść nas niezależnie od wieku. Jednak dzieci nie mają jeszcze w pełni rozwiniętego systemu odpornościowego, dlatego zarażają się łatwiej niż dorośli. Najczęstszym powodem zakażenia jest brak higieny (rotawirusy na rękach żyją nawet do czterech godzin, a na przedmiotach kilka dni). Wystarczy, że dziecko weźmie zabawkę trzymaną przedtem przez chorego kolegę, potem rączka powędruje do buzi – i choroba gotowa. Prawie wszystkie przedszkolaki, które skończyły pięć lat, mają za sobą grype żołądkową. Większe szanse na łagodny i szybki przebieg choroby mają dzieci, które były karmione piersią oraz te, które zostały zaszczepione w niemowlęctwie przeciw rotawirusom. Dorośli zakażają się tą samą drogą. Klawiatura komputera, słuchawka telefonu czy poręcz w autobusie, których dotykał

chory, przekażą nam rotawirusy równie skutecznie jak on sam, jeśli nie będziemy często myć rąk.

DIETA

Grypie żołądkowej zazwyczaj towarzyszą przykre dolegliwości – biegunka i wymioty. Same w sobie nie są one aż tak groźne, znacznie bardziej niebezpieczne mogą być ich skutki, czyli odwodnienie, zwłaszcza u małych dzieci i osób starszych. Ale także dorośli w sile wieku powinni dbać o to, by do odwodnienia nie dopuścić. Dlatego koniecznie należy podawać choremu do picia płyny elektrolitowe (np. orsalit), przegotowaną wodę lub napar z mięty. Niewskazane są natomiast soki. Powinniśmy wypijać przynajmniej tyle, ile straciliśmy z powodu biegunki i wymiotów. Jeśli małe dziecko nie chce pić, podawajmy mu niewielkie porcje płynu, po kilka łyżeczek, ale jak najczęściej.

