**Норовирус**

**Норовирусная инфекция — наиболее распространенная причина рвоты и поноса у взрослых людей в осенне-зимний период.**

Иногда норовирусную инфекцию, как и [ротавирусный гастроэнтерит](https://napopravku.ru/diseases/rotavirus-kishechnyy-gripp/), называют кишечным гриппом. Возбудитель норовирусной инфекции - норовирус крайне заразен. Он заражает людей всех возрастов и вызывает рвоту и понос.

Есть по меньшей мере 25 различных штаммов норовирусов, которыми может заразиться человек. Они являются наиболее распространенным возбудителем острого расстройства пищеварения (гастроэнтерита).

Оценить встречаемость норовирусной инфекции в России проблематично — часто больные с симптомами кишечного гриппа не обращаются за медицинской помощью, или же им не проводятся анализы на выявление возбудителя заболевания. Хотя кишечный грипп более распространен в зимнее время года, заразиться им можно в любой сезон.

Период времени с момента заражения и до появления симптомов (инкубационный период) обычно составляет 12-48 часов. В это время вы можете заразить других людей.

От норовируса нет специфического лекарства, с помощью медикаментов можно лишь облегчить состояние и ускорить выздоровление. Обычно инфекция протекает в легкой форме. Хотя это неприятное заболевание, обычно оно не представляет угрозы здоровью, и большинство людей выздоравливают через несколько дней без помощи терапевта.

Ниже приводятся рекомендации по облегчению симптомов, если вы заболели кишечным гриппом:

* много пить во избежание обезвоживания;
* принимать парацетамол при высокой температуре, боли и ломоте;
* если хочется есть, ешьте легкоусвояемую пищу;
* оставайтесь дома — не ходите на работу, так как норовирус крайне заразен, а врача при необходимости вызывайте на дом;
* обращайтесь к терапевту за консультацией, если симптомы не проходят дольше нескольких дней или если вы уже болеете другим тяжелым заболеванием.

Необходимо проявлять особую осторожность, чтобы не допустить обезвоживания у младенцев и маленьких детей с поносом и рвотой, давая им обильное питье. Младенцам и маленьким детям можно продолжать давать молоко.

Не волнуйтесь, если вы заразились норовирусом во время беременности. Вашему ребенку ничего не грозит.

**Симптомы норовирусной инфекции**

Первый признак норовирусного гастроэнтерита — неожиданная тошнота, после чего появляются интенсивная рвота и водянистый понос. У некоторых людей могут также появиться следующие симптомы:

* высокая температура (выше 38°C);
* головная боль;
* сильные желудочные колики;
* боль в конечностях.

Симптомы обычно появляются через 1-2 дня после заражения, но могут появиться и раньше. В большинстве случаев выздоровление наступает через несколько дней. Кроме риска обезвоживания, кишечный грипп обычно не представляет опасности для здоровья и не вызывает хронических осложнений, но он все же может быть весьма неприятным.

Единственный способ диагностики норовирусной инфекции — провести лабораторный анализ кала, но, как правило, этого не требуется, так как лечение всех видов острого расстройства пищеварения одно и то же. Если у вас неожиданно появились тошнота и понос, вероятно, вы заболели кишечным гриппом.

**Обезвоживание при норовирусной инфекции**

Основную опасность при кишечном гриппе, в том числе, вызванном норовирусом, представляет обезвоживание от потери жидкостей и солей при рвоте и поносе. [Жажда](https://napopravku.ru/symptoms/sukhost-vo-rtu-i-zhazhda/) — первый признак обезвоживания. Прочие симптомы:

* головокружение;
* головная боль;
* усталости;
* сухость во рту, пересыхание губ и глаз;
* темная, концентрированная моча;
* редкое мочеиспускание (менее 3-4 раз в сутки).

Легкое обезвоживание бывает часто и его можно избежать, если пить больше жидкости. Дети и пожилые люди особенно подвержены обезвоживанию, поэтому крайне важно немедленно обратиться к врачу, если вы считаете, что у вашего ребенка или пожилого родственника появилось обезвоживание.

Если вы не восполняете запасы потерянной жидкости, обезвоживание усилится и может вызвать осложнения, например, падение кровяного давления и [отказ почек](https://napopravku.ru/diseases/pochechnaja-nedostatochnost/). Это даже может привести к летальному исходу. Помимо сильной жажды у вас могут быть следующие симптомы:

* сухая, сморщенная кожа;
* неспособность помочиться;
* раздражительность;
* запавшие глаза;
* слабый пульс;
* учащенное сердцебиение;
* холодные руки и ноги;
* припадки.

Если у вас или вашего ребенка появились какие-либо симптомы сильного обезвоживания после заражения кишечным гриппом, как можно скорее обратитесь к врачу. Прочитайте подробнее про[первую помощь при обезвоживании.](https://napopravku.ru/symptoms/obezvozhivanie/)

**Лечение норовирусной инфекции**

От норовируса нет специального лекарства. Скорее всего, даже без вмешательства врача ваш организм сам справится с болезнью за несколько дней. Крайне важно при этом много пить. При необходимости можно принять парацетамол, чтобы сбить температуру и снять боль и ломоту.

Ешьте легкоусвояемую пищу — суп, рис, макароны и хлеб. Маленьких детей нужно кормить так же, как раньше. Чтобы снизить вероятность заражения других людей, регулярно мойте руки и не выходите из дома в первые 48 часов после того, как прошли симптомы.

Крайне важно слушать, что говорит ребенок во время болезни. Например, ему может быть удобнее лежать на диване под покрывалом или одеялом, чем в постели. Примите следующие меры:

* убедитесь, что в помещении свежий воздух, но нет сквозняков — если будет слишком жарко, вероятно, что ребенку будет хуже;
* давайте ему обильное питье — в первые несколько дней у него может не быть аппетита;
* пусть ребенок много отдыхает — скажите ему, чтобы он дремал, когда захочется.

Обильное питье особенно важно для маленьких детей и пожилых людей, так как они более подвержены обезвоживанию. Потребуется помощь врача, если у них появятся признаки обезвоживания, такие как головная боль и головокружение.

Если вы заразились кишечным гриппом, необходимо пить сверх обычной суточной нормы, чтобы восполнять запасы потерянной жидкости из-за рвоты и поноса. Можно пить воду, фруктовые соки и нектары. Если вам сложно удержать жидкость в организме, попробуйте пить часто и по чуть-чуть, чтобы избежать обезвоживания.

Младенцам и маленьким детям нужно регулярно давать пить несколько глотков воды, даже если их тошнит. Лучше немного жидкости, чем вообще ничего. Не давайте фруктовый сок и газированные напитки детям до пяти лет, так как от этого понос может усилиться.

Если вы боитесь, что у вас будет обезвоживание, ваш терапевт или фармацевт может порекомендовать вам пить специальные напитки для регидратации (восстановления водно-солевого баланса).

В аптеках продаются пакетики с порошком для регидратации, который добавляется в воду (следуйте инструкциям на упаковке). Напитки для регидратации помогают восстановить баланс воды, солей и сахара в организме. Не все напитки для регидратации подходят детям. Выясните у врача или фармацевта, что можно давать детям.

**Следует немедленно обратиться за медицинской помощью, если ваши симптомы не проходят в течение более четырех дней или при симптомах сильного обезвоживания.**

Если ваш ребенок заболел кишечным гриппом, не отправляйте его в школу или детский сад в течение, по меньшей мере, 48 часов после того, как у него в последний раз был понос или рвота. В течение двух недель после поноса детям не следует плавать в бассейне.

**Профилактика норовируса**

Избежать заражения норовирусной инфекцией не всегда возможно, но соблюдая правила личной гигиены, можно ограничить распространение вируса. Приведенные ниже советы помогут избежать распространения вируса.

* Регулярно и тщательно мойте руки с мылом, особенно после туалета и перед готовкой пищи.
* Пользуйтесь индивидуальным полотенцем и бельем.
* Дезинфицируйте все поверхности и предметы, которые могут быть заражены вирусом. Лучше всего использовать чистящее средство с хлором.
* Стирайте одежду и постельное белье, которые могут содержать вирус. Стирайте их по отдельности в горячей воде, чтобы убить вирус.
* Смывайте зараженные фекалии и рвотные массы в унитаз и проводите уборку области вокруг него.
* Не ешьте сырые и немытые продукты, ешьте устриц, купленных только у проверенного продавца. Известно, что устрицы являются разносчиками норовируса.

Если вы заболели норовирусной инфекцией, избегайте прямого контакта с другими людьми и не готовьте пищу для них, по крайней мере, в течение 48 часов после того, как ваши симптомы прошли. Вы все еще можете быть заразны, даже если у вас уже нет тошноты и поноса.

Не ходите в больницу, если в последние 48 часов у вас появились типичные симптомы кишечного гриппа. В некоторых больницах требуется, чтобы перед посещением прошло 72 часа. Норовирус представляет большую опасность для уже больных людей и легче передается им. Если у вас в последнее время были симптомы кишечного гриппа, вас могут попросить перенести встречу с врачом.

Известно, что норовирусом можно заразиться от сырых или недоваренных моллюсков. Поэтому, согласно некоторым рекомендациям, рекомендуется воздержаться от употребления сырых или недоваренных моллюсков пожилым людям, беременным женщинам, маленьким детям и больным людям, чтобы снизить риск пищевого отравления.