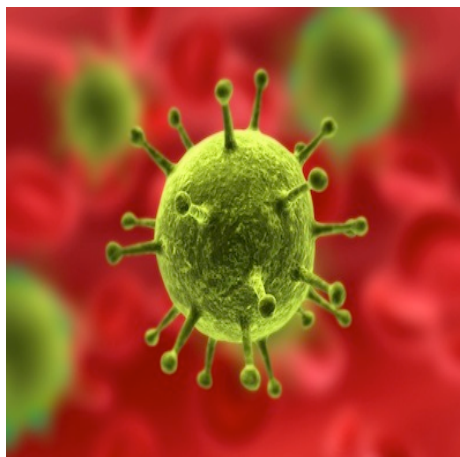


Neviditelné nebezpečí

Jsou neviditelné, existují s námi od nepaměti a střet s nimi nás dokáže pořádně potrápít. Stále nevíte? Dobře, ještě Vám napovím. Při této konfrontaci se nám stává „nejlepším“ přítelem záchod. Ano, teď je nám to už jasné, jedná se o viry, především noroviry, které nám způsobují nepříjemné průjmy a zvracení. V období zimních měsíců se opět setkáváme se zvýšeným nárůstem norovirových onemocnění, které se mezi lidmi označují jako střevní chřipky, u nichž dochází k rychlému šíření v populaci.

Pojďme si tedy noroviry trochu přiblížit a poznat tak to, co nás dokáže jednou za čas pořádně potrápít. První norovirus byl odhalen v roce 1972 ve městě Norwalk v Ohio, USA, a proto se tyto viry dříve označovaly také jako norwalkské viry. Noroviry jsou původci virových průjmových onemocnění, kteří způsobují záněty žaludku, záněty střev nebo obojí současně. Důsledkem jsou průjmy a zvracení. Tyto infekce jsou také nazývány jako akutní gastroenteritidy. Noroviry se řadí k relativně odolným virovým částicím, které přežívají mrazy i vysoké teploty do 60 °C. K vyvolání infekce postačuje pouhých 10 až 100 virových částic. Původce lze po vypuknutí nemoci ve vysokém množství prokázat jak ve stolici, tak i ve zvracích pacienta. Vysoká rezistence vůči okolnímu prostředí a nízká infekční dávka vysvětlují rychlé a epidemické šíření původce.



Seznámení máme tedy za sebou, ale koho tyto viry napadají? Jednoduše všechny. Norovirové infekce postihují celou populaci bez rozdílu věku. Není výjimkou výskyt epidemií v kolektivech dětí, v kojeneckých ústavech, v mateřských a základních školách, na kulturních či sportovních akcích, nemocnicích nebo mezi seniory v domovech důchodců.

Jak poznáme, že jsme se stali hostiteli těchto nevídaných hostů? Nemoc začíná náhle z plného zdraví. První příznaky se objeví v rozmezí 18–72 hodin a celkově onemocnění trvá 1–3 dny. Viry jsou ve stolici přítomny již předtím, než se nemoc projeví v celém rozsahu a přetrvávají v ní ještě 2 týdny po té, co obtíže ustanou. Některé osoby prodělají onemocnění bez zjevných příznaků či obtíží. Pokud se příznaky objeví, jde především o nevolnost, zvracení, vodnatý průjem a bolest břicha. Nemoc může být dále doprovázena horečkou, bolestí hlavy, bolestí kloubů a svalů, a únavou. S častým zvracením či průjmem je spojeno riziko dehydratace v důsledku velkých ztrát tekutin a tím i možná potřeba hospitalizace. Dehydratací jsou ohroženy především malé děti, starší osoby a nemocní lidé.

K nákaze dochází poměrně snadno, stačí k tomu trochu nepozornosti a nedostatečná hygiena. Jedná se především o fekálně-orální cestu rukama, které jsou kontaminovány stolicí, ve které je přítomen původce nemoci, dále aerosolem zvratků, kontaktem s nemocným, kontaminovanými povrchy, vodou, špatně umytými potravinami, prádlem nebo prostředím. Ovšem je třeba brát špinavé ruce s rezervou, jak jsme si již řekli, k vyvolání infekce postačuje pouhých 10 virových částic. Je zřejmé, že snížení počtu virových částic na takovou hodnotu nelze prostou dezinfekcí rukou docílit. Při kontaktu s pacienty infikovanými norovirem se proto důrazně doporučuje dezinfikovat si ruce dvakrát za sebou dostatečným množstvím tekutiny.

Co se týče léčby norovirové infekce, tak bohužel neexistuje žádná specifická léčba, proto se zaměřujeme jen na zmírnění příznaků onemocnění. Velmi důležité je doplňovat tekutiny v dostatečném množství (čistá voda, slabé čaje), samozřejmostí je dieta. Svě uzdravování můžeme podpořit probiotiky a vitamíny. Proti norovirovým infekcím neexistují očkovací vakcíny, prevence je zaměřena na obecné zásady předcházení nemocem. Jde především o osobní hygienu a zásady správného mytí rukou teplou vodou a mýdlem. Povrchy, které byly v průběhu nemoci kontaminovány, se čistí dezinfekčními přípravky – důležitá je pečlivost. Po prodělání nemoci se veškeré lůžkoviny perou za vysokých teplot, stejně tak toto opatření platí pro ručníky, utěrky i prádlo. Cílem je zamezení cesty přenosu a šíření nemoci v populaci. V neposlední řadě je třeba při obtížích zůstat doma a odpočívat, dokud se náš zdravotní stav nezlepší.

A jak to vypadá v našem kraji? V minulém roce bylo v Moravskoslezském kraji hlášeno 210 nakažených osob norovirovými infekcemi. Skutečný počet nemocných byl však zcela jistě daleko vyšší. Ne každý nemocný na začátku onemocnění vyhledá ošetřujícího lékaře, který norovirovou infekci diagnostikuje. Nejvyšší nemocnost byla na Novojičínsku, a to 35,6 osob na 100 000 obyvatel, nejnižší nemocnost na Frýdecko-Místecku, a to 4,7 osob na 100 000 obyvatel. V jednotlivých okresech byly hlášeny počty nakažených osob následující: na Ostravsku (90), na Bruntálsku (9), na Frýdecko-Místecku (10), na Karvinsku (13), Opavsku (34) a Novojičínsku (54) osob nakažených noroviry.

Se svými dotazy nebo pro další informace se můžete obrátit na náš protiepidemický odbor na Krajské hygienické stanici Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě, která má územní pracoviště v každém okrese, nebo také na naše webové stránky www.khsova.cz.

Počty hlášených osob nakažených noroviry v MSK v roce 2016 dle okresů, zdroj: EPIDAT

Agens Noroviry	Okresy MSK						Celkem v MSK
	Bruntál	Frýdek- Místek	Karviná	Nový Jičín	Opava	Ostrava	
Počet nemocných	9	10	13	54	34	90	210
Nemocnost na 100 tis.	9,6	4,7	5,1	35,6	19,2	27,8	17,3

Pokud se chceme preventivně chránit, dodržujme následující zásady

Chraňte se před noroviry



▶ často si umývejte ruce



▶ vařte minimálně na 60°C



▶ když jste nemocní, nepřipravujte jídlo pro druhé



▶ důkladně opláchněte ovoce a zeleninu



▶ po zvracení nebo průjmu, očistěte a dezinfikujte povrchy a vyperte znečištěné prádlo