

نوروویروس می تواند باعث استفراغ شدید و اسهال شود که به طور ناگهانی شروع می شود. نوروویروس ها بسیار مسری هستند. آنها معمولاً از طریق غذا یا آب آلوده یا از طریق سطوح آلوده منتشر می شوند. نوروویروس ها همچنین می توانند از طریق تماس نزدیک با فردی که نوروویروس دارد، منتقل شوند. اسهال، درد معده و استفراغ معمولاً ۱۲ تا ۴۸ ساعت پس از تماس شروع می شود. علائم عفونت نوروویروس معمولاً ۱ تا ۳ روز طول می کشد. اکثر افراد بدون درمان به طور کامل بهبود می یابند. با این حال، برای برخی از افراد - به ویژه کودکان خردسال، افراد مسن و افراد مبتلا به بیماری های زمینه ای - استفراغ و اسهال می تواند به کم آبی بدن منجر شود و نیاز به مراقبت پزشکی دارد. انتقال نوروویروس بیشتر در محیط های بسته و شلوغ مانند بیمارستان ها، خانه های سالمندان، مراکز نگهداری از کودکان، مدارس و کشتی های تفریحی رخ می دهد. این مقاله که به علائم، علل، عوارض و درمان نوروویروس می پردازد توسط تیم خونگیری در منزل آزمایشگاه نیکو پاسداران تهیه شده است.

علائم و نشانه های نوروویروس چیست؟

علائم و نشانه های نوروویروس ممکن است به طور ناگهانی شروع شود و شامل موارد زیر باشد:

- حالت تهوع
- استفراغ
- درد یا گرفتگی معده
- اسهال آبکی
- احساس ناخوشی و بی حالی
- تب با درجه پایین
- درد عضلانی

علائم و نشانه ها معمولاً ۱۲ تا ۴۸ ساعت پس از اولین مواجهه با نوروویروس شروع می شوند و ۱ تا ۳ روز طول می کشند. تا چند هفته پس از بهبودی دفع ویروس در مدفوع ادامه دارد. در صورت داشتن بیماری های زمینه ای، دفع ویروس می تواند هفته ها تا ماه ها طول بکشد.

برخی از افراد مبتلا به نوروویروس ممکن است هیچ علامتی نشان ندهند. با این حال، آنها ناقل هستند و می توانند ویروس را به دیگران منتقل کنند.

چه زمانی برای نوروویروس باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر دچار اسهال شدید که در عرض چند روز بهبود پیدا نکرد، به پزشک مراجعه کنید. همچنین در صورت استفراغ شدید، مدفوع خونی، درد معده یا کم آبی با پزشک خود تماس بگیرید.

علل ابتلا به نورو ویروس چیست؟

نوروویروس ها بسیار مسری هستند. این بدن معناست که نوروویروس به راحتی می تواند به دیگران سرایت کند. ویروس از طریق مدفوع و استفراغ دفع می شود. شما می توانید ویروس را از زمانی که برای اولین بار علائم بیماری را مشاهده می کنید تا چند روز پس از بهبودی انتقال دهید. نوروویروس ها می توانند روزها یا هفته ها روی سطوح و اجسام باقی بمانند.

نوروویروس به روشهای زیر منتقل میشود:

- خوردن غذای آلوده
- نوشیدن آب آلوده
- دست زدن به دهان پس از تماس دست با سطح یا شیء آلوده
- در تماس نزدیک با فردی که عفونت نورو ویروس دارد

از بین بردن نورو ویروس ها دشوار است زیرا می توانند در برابر دمای سرد و گرم و بسیاری از مواد ضد عفونی کننده مقاومت کنند.

عوامل خطر ابتلا به نورو ویروس چیست؟

- غذا خوردن در مکانی که غذا توسط فرد مبتلا به عفونت نوروویروس سی جابجا شده باشد یا غذا با آب یا سطوح آلوده تماس داشته باشد.
- حضور در دبستان یا مرکز مراقبت از کودکان
- خانه های سالمندان
- اقامت در هتل ها، استراحتگاه ها، کشتی های تفریحی
- تماس با فردی که عفونت نوروویروس دارد

عوارض ابتلا به نوروویروس چیست؟

نوروویروس معمولاً ظرف چند روز از بین می‌رود و تهدیدی برای زندگی نیست. اما در برخی افراد - به ویژه کودکان خردسال. سالمندان؛ و افرادی که دارای سیستم ایمنی ضعیف یا بیماریهای زمینه‌ای هستند یا باردار هستند - عفونت نوروویروس می‌تواند شدید باشد. نوروویروس می‌تواند باعث کم‌آبی شدید و حتی مرگ شود.

علائم هشدار دهنده کم‌آبی بدن عبارتند از:

- خستگی
- خشکی دهان و گلو
- بی‌حوصلگی
- سرگیجه
- کاهش خروجی ادرار

کودکانی که کم‌آب هستند ممکن است با اشک کم یا بدون اشک گریه کنند. آنها ممکن است به طور غیرمعمولی خواب‌آلود باشند.

پیشگیری از ابتلا به نوروویروس چیست؟

نوروویروس بسیار مسری است. انواع مختلفی از نوروویروس‌ها وجود دارد. هر کسی می‌تواند بیش از یک بار به نوروویروس مبتلا شود.

- برای جلوگیری از عفونت نوروویروس توصیه می‌شود، دست‌های خود را حداقل به مدت ۲۰ ثانیه با آب و صابون بشویید، مخصوصاً بعد از استفاده از توالت یا تعویض پوشک و قبل از تهیه غذا و خوردن یا نوشیدن. ضدعفونی‌کننده‌های دست مبتنی بر الکل به اندازه استفاده از آب و صابون در برابر نوروویروس‌ها مؤثر نیستند.
- از غذا و آب آلوده، از جمله غذاهایی که ممکن است توسط فردی که بیمار بوده تهیه شده باشد، خودداری کنید.
- میوه‌ها و سبزیجات را قبل از خوردن بشویید.
- غذاهای دریایی را کاملاً بپزید.
- سطوحی که ممکن است آلوده شده باشند را ضدعفونی کنید. دستکش بپوشید و از محلول سفید کننده کلر یا ضدعفونی‌کننده‌ای که در برابر نوروویروس‌ها مؤثر است استفاده کنید.

- در سفر احتیاط کنید. اگر به مناطقی سفر می کنید که در معرض خطر نورویروس هستند، فقط غذاهای پخته مصرف کنید، فقط نوشیدنی های گرم یا گازدار بنوشید و از غذاهایی که توسط فروشندگان خیابانی فروخته می شود اجتناب کنید.

برای کمک به جلوگیری از گسترش عفونت نورویروس، در طول بیماری و ۲ تا ۳ روز پس از پایان علائم به نکات زیر دقت کنید:

- تا حد امکان از تماس با دیگران خودداری کنید.
- دست های خود را کاملاً با آب و صابون بشویید.
- در خانه استراحت کنید. از حضور در محل کار اجتناب کنید
- از دست زدن به غذا و اqlام مورد استفاده افراد دیگر خودداری کنید. سطوح آلوده را با یک ضدعفونی کننده موثر در برابر نورویروس ها ضد عفونی کنید.
- وسایل کثیف را در کیسه های پلاستیکی قرار دهید و در سطل زباله قرار دهید. لباس ها و ملحفه هایی که ممکن است آلوده باشند را بشویید.
- تا ۲ تا ۳ روز پس از برطرف شدن علائم، از سفر خودداری کنید.

چگونه نورویروس را تشخیص دهیم؟

نورویروس معمولاً بر اساس علائم تشخیص داده می شود، اما نورویروس ها را می توان از نمونه مدفوع شناسایی کرد. اگر سیستم ایمنی ضعیفی دارید یا بیماری زمینه ای دارید، پزشک ممکن است آزمایش مدفوع را برای تأیید وجود نورویروس درخواست کند.

درمان نورویروس چیست؟

هیچ درمان خاصی برای عفونت نورویروس وجود ندارد. بهبودی به طور کلی به سلامت سیستم ایمنی بدن بستگی دارد. در بیشتر افراد، این بیماری معمولاً در عرض چند روز برطرف می شود.

جایگزینی مایعات از دست رفته بسیار مهم است. ممکن است از محلول های آبرسانی خوراکی استفاده شود. اگر قادر به نوشیدن مایعات کافی برای جلوگیری از کم آبی نیستید، ممکن است نیاز به دریافت مایعات از طریق ورید داشته باشید.

پزشک ممکن است داروهای ضد اسهال و داروهای ضد تهوع را توصیه کند.

نوشیدن مایعاتی که حاوی قند زیادی هستند، مانند نوشابه ها و برخی آب میوه ها، می تواند اسهال را بدتر کند. از نوشیدنی های حاوی کافئین و الکل خودداری کنید.

در صورت بروز حالت تهوع سعی کنید غذا را در مقدار کم بخورید. در غیر این صورت، به تدریج شروع به خوردن غذاهای آسان هضم کنید، مانند کراکر، نان تست، ژله، موز، سیب، برنج و مرغ. برای چند روز از مصرف شیر و محصولات لبنی، کافئین، الکل، نیکوتین و غذاهای چرب یا بسیار چاشنی دار خودداری کنید.

منابع:

[/https://www.cdc.gov](https://www.cdc.gov)

[/https://www.mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)

[/https://www.nhs.uk/conditions/norovirus](https://www.nhs.uk/conditions/norovirus)

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%DA%AF%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D9%A8%08%07%09%86%08%00%08%01%00%80%08%00>

آزمایشگاه پاتوبیولوژی