

Nóróveirusýking á spítala

Nóróveirusýking er af völdum veira sem valda bráðum einkennum í meltingarvegi manna. Hún er algengasta orsök innlagnar á spítala vegna sýkinga í meltingafærum.

Einkenni

Frá byrjun sýkingar og þar til einkenni koma fram geta liðið einn til tveir dagar.

Algengustu einkenni eru:

- Vatnspunnur niðurgangur
- Hiti og slappleiki
- Höfuðverkur og kviðverkur
- Ógleði, uppköst og lysterleysi
- Vökvaskortur sem einkennist til dæmis af þurri húð og slímhúð, svima, þorsta, óráði og dökku þvagi

Einkennin geta varað í tvo til þrjú daga. Þau eru oftast væg og ganga venjulega yfir án meðferðar.

Áhrifaríkasta leiðin til að hindra dreifingu nóróveiru er handþvottur með vatni og sápu, þar sem hún smitast aðallega við snertingu og spritt virkar ekki á hana.

Sýnataka

Á spítalanum er tekið hægðasýni. Yfirleitt tekur einn sólarhring að fá niðurstöður úr rannsókninni.

Einangrun

Sjúklingar með niðurgang þurfa að fara strax í einangrun þar til orsök liggur fyrir og búið er að fá niðurstöður sýnatöku. Ef nóróveirusýking er staðfest heldur einangrun áfram. Hún felur í sér einbýli með sér salerni. Allir sem koma inn á sjúkrastofuna klæðast hlífðarfatnaði: Slopp, hönskum og grímu. Ekki er mælt með því að aldraðir, börn eða fólk með veikt ónæmiskerfi fari inn á stofuna.

Einangrun varir að öllu jöfnu þar til tveimur dögum eftir að einkenni hafa gengið yfir. Til að ljúka einangrun þarf að fara í sturtu og hrein föt. Stofan er einnig sóttþreinsuð. Aldraðir og þeir sem eru með veikt ónæmiskerfi geta þurft einangrun í fleiri daga, þar sem þeir geta borið veiruna í sér lengur.

Meðferð

Einkenni ganga í langflestum tilfellum yfir á einum til þremur sólarhringum án nokkurrar meðferðar.

Engin lyf verka beint á veiruna en stundum þarf að veita meðferð vegna einkenna, svo sem sára við endaparm, þurrks, verkja eða ógleði.

Meðan niðurgangur stendur yfir er ráðlagt að:

- Drekkja vel, sérstaklega er mælt með að drekka drykki sem innihalda sölt, til dæmis Gatorade, Powerade og kraftsúpu (bouillion).
- Borða mat eins og lystin leyfir en forðast mjög sykraða drykki.
- Halda húð við endaparm hreinni og þurri því annars er hætta á að sár myndist.
- Láta vita ef einkenni eins og verkir og sviði við endaparm koma fram því niðurgangur er mjög ertandi. Oft er notaður áburður til að verja húðina.
- Takmarka smit eins og hægt er með því að þvo hendur eftir klósettferðir, fyrir máltíðir og alla snertingu við matvæli.

Smitleiðir

Veiran dreifist aðallega með snertingu en getur líka borist með dropum í andrúmslofti. Smitefnið berst aðallega með hægðum og uppköstum en getur einnig borist með menguðu drykkjarvatni eða mat eins og grænmeti, ávöxtum og skelfiski.

Veiran er mjög smitandi og er algeng orsök faraldra til dæmis á spítala, dvalarheimilum eða öðrum stofnunum og hefur verið tengd matareitrunum á veitingastöðum. Einkennalausir geta smitað frá sér.

Eftir að heim er komið

Eðlilegt er að vera slappur og þreklaus eftir útskrift af spítala og það tekur tíma að byggja upp orku aftur.

Ráðlagt er að:

- Reyna að hvílast vel
- Borða mat sem þolist vel til að ná upp fyrri styrk
- Drekka vel, ágætt viðmið er 1600 ml fyrir konur (8 glös) og 2000 ml (10 glös) fyrir karla á dag

Leitaðu á heilsugæslustöð ef niðurgangur byrjar aftur eftir að heim er komið og er oftast en þrisvar á dag. Einnig má hringja í hjúkrunarfræðinga deildar fyrsta sólarhringinn eftir útskrift.

Í neyðartilvikum er hringt í 112

Símanúmer

Skiptiborð Landspítala (opið allan sólarhringinn) sími: 543 1000

Frekari upplýsingar

Frekari upplýsingar um nóróveirusýkingu er að finna á Heilsuveru:

<https://www.heilsuvera.is/markhopar/sjukdomar-fravik-einkenni/noroveirusyking/>