



ŽELUČANA VIROZA



- **Želučani virus** je zarazni mikroorganizam koji može ući u vaš probavni sustav kroz usta, nos ili oči, što može uzrokovati upalu u tkivima i dovesti do **gastroenteritisa** (želučana viroza ili želučano-crijevna viroza)
- Najčešći **želučani virusi**: norovirus, rotavirus, adenovirus, astrovirus.

Najčešći simptomi želučane viroze su:

- bolovi ili grčevi u trbuhu
- gubitak apetita
- glavobolje
- bolovi u mišićima
- bolovi u zglobovima
- proljev koji se javlja više od tri puta dnevno
- groznica
- zimica
- mučnina
- povraćanje

Kako smanjiti rizik od bolesti?

- **često perite ruke**
- izbjegavajte dijeljenje osobnih predmeta s osobama koje su bolesne, poput tanjura, pribora za jelo, ručnika ili bilo čega što bi moglo doći u kontakt s njihovim očima, nosom ili ustima
- temeljito operite svu hranu prije nego što je skuhate ili pripremite



Liječenje:

- najbolje terapijske mjere koje možete poduzeti kad je dijete zaraženo virusom su **redovita briga o higijeni te nadoknada izgubljene tekućine** kako bi se spriječila **dehidracija**.
- zbog simptoma proljeva bi bilo dobro **konzumirati probiotike** jer se pokazalo da skraćuju trajanje proljeva, a preporučuje se **lagana i kuhana hrana bez sokova i slatkiša**.
- dijete ne treba biti na dijeti, ali svakako pripazite da su namirnice koje unosi **lako probavljive** (npr. riža, tost, banane, jabuke).
- Isto tako, vodite brigu o tome da se dijete dovoljno odmara.

