

# Poznaj fakty: Wirusowe zapalenie opon mózgowych

## Czym jest wirusowe zapalenie opon mózgowych?

Zapalenie opon mózgowych to zakaźna choroba, w której dochodzi do zapalenia ochronnych błon otaczających mózg i rdzeń kręgowy. Wirusowe zapalenie opon mózgowych to jej najpowszechniejsza odmiana.

## Jakie są oznaki i objawy?

Wirusowe zapalenie opon jest zwykle mniej groźne niż bakteryjne zapalenie opon i większość osób wychodzi z niego bez leczenia. Objawy wirusowego zapalenia opon u niemowląt obejmują zwykle: gorączkę, drażliwość, brak apetytu, senność lub problemy z budzeniem się ze snu oraz brak energii. Typowe objawy u dorosłych obejmują: gorączkę, ból głowy, sztywność karku, nadwrażliwość na światło, senność lub problemy z budzeniem się ze snu, mdłości, wymioty, brak apetytu i brak energii.

## Jak długo trwa choroba?

Zwykle ten rodzaj zapalenia opon trwa mniej niż cztery dni, ale czas chorowania może wynosić od jednego do dziesięciu dni.

## W jaki sposób rozprzestrzenia się wirusowe zapalenie opon mózgowych?

Wirusowe zapalenie opon rozprzestrzenia się przez bliski kontakt z wydzielinami z dróg oddechowych zarażonej osoby. Rozsiewanie wirusa drogami oddechowymi trwa około tygodnia, ale rozsiewanie wirusa przez stolec trwa jeszcze wiele tygodni.

## Kto jest narażony na zakażenie wirusowym zapaleniem opon?

Wirusowe zapalenie opon może wystąpić w każdym wieku. Dzieci poniżej 5. roku życia i osoby z osłabionym układem odpornościowym są bardziej narażone na zakażenie.

## Jakie są dostępne środki zapobiegawcze i rozwiązania?

Nie istnieje szczepionka zapobiegająca wirusowemu zapaleniu opon mózgowych. Profilaktyka obejmuje utrzymywanie właściwej higieny, w tym:

- Częste mycie rąk, zwłaszcza po zmianie pieluszki, skorzystaniu z toalety czy wydmuchaniu nosa.
- Unikanie dotykania twarzy nieumytymi rękami.
- Unikanie bliskiego kontaktu, takiego jak całowanie i przytulanie.
- Unikanie współdzielenia kubków i sztućców z osobami chorymi.
- Dokładne czyszczenie i dezynfekowanie często dotykanych powierzchni, takich jak zabawki i kłamki.
- Pozostanie w domu w przypadku zachorowania.

Nie istnieje konkretny proces leczenia wirusowego zapalenia opon mózgowych. Jednak większość osób wraca do pełnego zdrowia w ciągu 7 do 10 dni. W zależności od tego, który wirus wywołał chorobę, niektórzy mogą potrzebować leczenia przeciwwirusowego, aby wyzdrowieć. Z tego powodu ważne jest, aby każdy, u kogo występują objawy zapalenia opon mózgowych, natychmiast skonsultował się z lekarzem.

### Co powinny zrobić szkoły?

- Poinstruować narażone rodziny i członków personelu o konieczności monitorowania objawów.
- Uczyć i zachęcać uczniów i personel do odpowiedniej higieny rąk.
- Zalecać każdemu z objawami zapalenia opon mózgowych jak najszybszą konsultację z lekarzem, ponieważ niektóre przypadki choroby mogą być bardzo poważne.

### Jakie są zalecenia co do izolacji?

Należy odizolować chore osoby od razu, gdy pojawi się podejrzenie zapalenia opon. Przed powrotem do szkoły należy uzyskać zgodę lekarza.

W celu uzyskania dodatkowych informacji proszę odwiedzić stronę <http://www.cdc.gov/meningitis/viral.html>.

---

W PDF należy uwzględnić poniższe obrazy:

