**Wirus, który wraca.**

**Ospa i półpasiec to nie tylko wysypka.**

 **Ospa wietrzna nie zawsze jest łagodną chorobą, której jedynym objawem są swędzące krostki. Ma też swoje znacznie groźniejsze oblicze. Wirus pozostaje z nami do końca życia. Czasem wystarczy obniżenie odporności, żeby się uaktywnił i po latach wywołał półpaśca.**

**Krostki na całym ciele albo do połowy.**

Zakażenie wywołują wirusy ospy wietrznej i półpaśca (wirus varicella-zoster – VZV), należące do rodziny Herpes. Wirus jest bardzo zakaźny. Przenosi się drogą kropelkową i powietrzną (np. przez kichnięcie) na odległość do kilkudziesięciu metrów! Ocenia się, że jedno chore dziecko zakaża dwójkę innych maluchów.

 Chory zakaża osoby z otoczenia jeden-dwa dni przed pojawieniem się wysypki i przez cały czas, kiedy pojawiają się nowe krostki. Zakaźna jest też zawartość pęcherzyków. Wirus przestaje się rozprzestrzeniać dopiero wtedy, gdy wszystkie pęcherzyki przyschną, a strupki odpadną.

 Choroba rozwija się najczęściej od 10 dni do trzech tygodni po kontakcie z chorą osobą. Zwykle ma dwa charakterystyczne okresy. Pierwszy, czyli zwiastunowy, następuje jeden-dwa dni przed wysypką. Osoba zarażona ma ogólnie złe samopoczucie, bóle głowy, mięśni, stawów, gardła, biegunkę oraz niewysoką gorączkę. Nie u każdej osoby ta faza choroby występuje.

 W drugiej fazie zaczyna się wysypka – charakterystyczna i swędząca. Na całym ciele chorego wyskakują pęcherzyki. Początkowo zmiany pojawiają się na tułowiu, potem na twarzy, owłosionej skórze głowy, a na końcu na kończynach.

 Najpierw w miejscu przyszłego pęcherzyka powstaje czerwona plamka, następnie grudka, która rozwija się w pęcherzyk wypełniony płynem. Po dwóch-trzech dniach przekształca się w krostkę, która zasycha. Po odpadnięciu strupka zostaje drobna blizna i przebarwienie, które znika, jeśli wcześniej nie rozdrapaliśmy tego miejsca. Krostek może być 20, ale bywa, że nawet 200. To zależy od organizmu. Często przybywa ich falami.

 U niektórych osób, krostki pojawiają się nie tylko na skórze, ale też na śluzówkach: w buzi, w odbycie, na sromie. Ilość zmian skórnych nie zawsze odzwierciedla „siłę” choroby. Nie ma też gwarancji, że będąc osobą dorosłą, nie będziemy przechodzić zakażenia, tym razem już w postaci półpaśca.

 Po przechorowaniu ospy mamy już odporność i ponownie na tę chorobę raczej nie zachorujemy. Ale to wcale nie oznacza, że zarazek znika z naszego ciała. Pozostaje z nami do końca życia w stanie uśpionym w zwojach nerwowych, podobnie jak wirus opryszczki. Pod wpływem różnych czynników, najczęściej osłabienia odporności, może się uaktywnić, wywołując półpasiec. Choroba ta występuje głównie u ludzi dojrzałych.

 Dochodzi wówczas do zapalenia w obrębie nerwu czuciowego. Zaatakowana jest też skóra w miejscu, gdzie nerw ten przebiega. Krostki pojawiają się na niewielkiej powierzchni – inaczej niż w przypadku ospy – i biegną pasami wzdłuż nerwów, najczęściej na klatce piersiowej lub twarzy. Dotyczą zwykle jednej strony ciała i nie przekraczają linii pasa, stąd nazwa.

 Półpasiec trwa nawet trzy tygodnie. Ból jest nieznośny, neuralgiczny. W szczytowym momencie nie pomagają zwykłe leki przeciwbólowe. Utrzymuje się długo po chorobie, nasila się nocą, nie pozwalając spać. Zaatakowane ramię czy bok rwą raz na jakiś czas nawet do kilku lat po chorobie. Zdarza się, że pacjent musi stale stosować leki przeciwbólowe i korzystać z pomocy poradni leczenia bólu przewlekłego.

**Nie trzeba smarować.**

 Ospa, jeśli przebiega bez powikłań, zwykle nie jest groźna. Dlatego też często rodzice nie traktują jej poważnie. Jednak nie zawsze jest łagodną chorobą, której objawem jest swędzenie. Ma też swoje drugie oblicze. Najczęstszym powikłaniem ospy wietrznej jest zakażenie bakteryjne wykwitów ospowych. To ono zwykle powoduje, że po chorobie zostają blizny. Czy można coś z nimi zrobić?

 - W praktyce jest to bardzo trudne – mówi dr n.med. Andrzej Szmurło, dermatolog z kliniki Novaderm w Warszawie.- Problem w tym, że te blizny są zazwyczaj zanikowe, czyli po prostu wklęsłe. Jeśli blizna jest wypukła, co się zdarza, można próbować usunąć ją przez rolowanie specjalnymi przyrządami, tzw. wałkami z kolcami typu roll-cit. Można też usunąć ją laserem frakcyjnym. Bliznę zapadniętą usuwa się kwasem hialuronowym. Kłopot w tym, że tych zmian jest zazwyczaj dużo, a zabiegi są kosztowne. Niestety NFZ ich nie refunduje.

 Zdaniem dr Szmurły stosowanie maści aptecznych na blizny w tym wypadku nie ma najmniejszego sensu. Może być wręcz szkodliwe.- Maści te pomagają, kiedy mamy do czynienia z blizną przerośniętą – ucisk i smarowanie mają niejako rozpuścić bliznę. A w bliznach po ospie mamy już do czynienia z bliznami zanikowymi. Smarując je maściami rozpuszczającymi blizny, możemy jeszcze bardziej je pogłębić! Wirusy ospy i półpaśca mają zakorzenienie w nerwach, dlatego blizny są tak głębokie. Stąd najlepszą metodą na blizny jest… profilaktyka.

 Trzeba powstrzymać się od rozdrapywania krostek, bo potem mamy ograniczone możliwości pomocy. Jeśli już mamy blizny, które są w wyjątkowo widocznym miejscu, i chcemy się ich pozbyć, warto iść do dermatologa jak najwcześniej, kiedy jeszcze skóra pod blizną ma jakieś możliwości naprawy.

 Usuwanie blizn laserem ma tą wadę, że blizny po ospie są dość małe, a laser też przecież zostawia swoje ślady – tłumaczy dermatolog.

 Rzadsze, ale bardziej groźne powikłania po ospie to zapalenie płuc, ucha środkowego, mięśnia sercowego, opon mózgowo-rdzeniowych, mózgu, móżdżku. U noworodków i osób z niedoborami odporności choroba może prowadzić nawet do śmierci. Ospa jest szczególnie niebezpieczna dla kobiety ciężarnej – wirus może doprowadzić do poronienia lub uszkodzenia płodu.

 Wbrew powszechnej opinii w przebiegu zarówno ospy wietrznej, jak i półpaśca nie należy stosować żadnych preparatów. Warstwa pudru czy maści zmniejsza dostęp powietrza do krostek i przez to zwiększa się ryzyko zakażenia bakteryjnego wykwitów. Niektórzy lekarze zezwalają na smarowanie gencjaną (roztwór bez alkoholu!) większych zmian.

 W każdy przypadku wskazana jest codzienna kąpiel pod prysznicem. Nie ma potrzeby kąpania dziecka w roztworze nadmanganianu potasu, wystarczy zwykłe mydło, nawet nie musi być antybakteryjne.

 Należy dużo pić i odpoczywać. Jeśli jest taka potrzeba, można podać leki przeciwgorączkowe i przeciwświądowe, szczególnie u dzieci.

 Warto obciąć dziecku krótko paznokcie, żeby uniknąć zadrapań, i częściej zmieniać pościel. Czasami potrzebne są leki przeciwwirusowe. O ich podaniu decyduje lekarz.

 Po przebyciu ospy znacząco spada odporność. Układ immunologiczny jest tak nadwyrężony, że pediatrzy zalecają nawet przesunięcie planowanych szczepień ochronnych o pół roku, ponieważ podane preparaty nie wywołają u dziecka pożądanej odpowiedzi immunologicznej. Jeśli dziecko niedawno miało ospę, zawsze należy o tym powiedzieć lekarzowi zlecającemu szczepienie – oczywiście przeciwko innym chorobom z kalendarza szczepień, bo osób, które przeszły ospę wietrzną, nie szczepi się przeciwko tej chorobie.

**Szczepionka chroni przed powikłaniami.**

 Najskuteczniejszą ochroną przed wirusem ospy i półpaśca jest szczepionka. Chroni przed zachorowaniem w 95 proc. Jeśli nawet zachorujemy, przebieg infekcji jest znacznie łagodniejszy – najczęściej ogranicza się do kilku krostek.

 Szczepienie przeciw ospie wietrznej jest bezpłatne u dzieci narażonych na zakażenie ze względów środowiskowych: dla dzieci do trzeciego roku życia, uczęszczających do żłobków, klubów dziecięcych, dzieci z domów dziecka do 12. roku życia. Koszt szczepienia dla innych wynosi powyżej 200 zł za dawkę (potrzeba dwóch dawek).

 Szczepionka chroni przed powikłaniami ospy, m.in. w postaci zapalenia móżdżku, mózgu czy opon mózgowo-rdzeniowych, bakteryjnym zakażeniem skóry, zapaleniem płuc, ostrą małopłytkowością. Zakażenie ospą wietrzną kobiety w ciąży w 2 proc. przypadków może prowadzić do urodzenia dziecka z trwałymi uszkodzeniami narządowymi. U młodzieży i dorosłych choroba przebiega dużo ciężej niż u dzieci.

 Szczepionka jest dobrze tolerowana. Najczęstsze działania niepożądane to ból i zaczerwienienie w miejscu wkłucia, czasem wysypka, obrzęk w miejscu podania i niewielka gorączka.

 Dzieci można szczepić już od ukończenia dziewiątego miesiąca, choć w praktyce najczęściej zaleca się podanie preparatu rocznym maluchom. To najlepsza ochrona. Wiele krajów europejskich szczepi przeciwko ospie wszystkie dzieci za darmo. To pozwala ograniczyć szerzenie się wirusa w populacji. U nas bez takich powszechnych szczepień trzeba się nastawić na to, że przypadków ospy będzie przybywać.

 Szczepić się mogą także osoby dorosłe. Tym bardziej, że w ich przypadku wirus jest groźniejszy. Po 15. roku życia gwałtownie wzrasta liczba powikłań po przebyciu ospy wietrznej. Jeśli szczepienie zostanie wykonane w ciągu 72 godzin po kontakcie z chorą osobą, może ochronić przed zachorowaniem lub złagodzić przebieg choroby.

*Artykuł zaczerpnięty z dodatku do Gazety Wyborczej – „Tylko zdrowie” nr 34(123), 31.08.2016 r.*