

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

Сегодня не все знают, что за знакомой аббревиатурой (ОРВИ) (острая респираторная вирусная инфекция) скрывается множество различных заболеваний. Они отличаются возбудителями, признаками и течением болезни.

Основное сходство всех респираторных заболеваний состоит в том, входными воротами для них служат слизистые верхних дыхательных путей, а вирусы проникают воздушно-капельным путем, когда человек заражается, вдыхая вместе с воздухом капельки мокроты зараженного человека.

На первый взгляд большого различия между так называемой «простудой» и гриппом нет: симптомы практически одни и те же - температура, слабость, насморк, кашель. И все же отличить грипп от других острых респираторных вирусных инфекций возможно.

Если из носа течет так, что Вы не успеваете менять носовые платки, а самочувствие при этом остается сносным и температура около 37 °С – это **риновирусная инфекция**.

Если на второй-третий день к ознобу, насморку и кашлю прибавилось чувство песка в глазах и появилась боль в горле, а на шее и под мышками появились воспаленные лимфатические узлы – это **аденовирусная инфекция**.

Парагриппозную инфекцию можно заподозрить в случае развития острого лихорадочного заболевания с катаральными явлениями, фаринготонзиллитом и синдромом крупа (грубый лающий кашель, шумное дыхание, изменение тембра голоса).

Если у Вас болит голова, «ломит» мышцы и суставы, слабость сковывает все тело, малейший шум, яркий свет сильно раздражают, возможны тошнота, рвота, температура тела повышается до 39°С, нос заложен, но насморка почти нет – у **Вас грипп!** Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов. Восприимчивость к гриппу всеобщая. Заболевание гриппом сопровождается высокая смертность, особенно у маленьких детей и пожилых людей.

По результатам вирусологического мониторинга в структуре циркулирующих респираторных вирусов значительно увеличилась доля вирусов гриппа (до 75%) с преобладанием вируса гриппа А(Н1N1)2009. Первые случаи заражения людей пандемическим вирусом гриппа Н1N1/2009 произошли в результате контакта со свиньями. Гриппозный сезон 2009-2010 гг. в Северном полушарии только по официальным и лабораторно подтвержденным данным унёс почти 20000 жизней. В этом же году были определены группы риска, которые подвержены очень быстрому развитию осложнений.

Группой высокого по тяжести течения заболевания и развитию осложнения являются: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины, особенно во втором и третьем триместрах беременности: люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, хроническими лёгочными заболеваниями) и с ослабленным иммунитетом.

Если Вы или Ваши близкие относятся к одной из этих групп и у Вас появились симптомы гриппа, незамедлительно следует обратиться к врачу, чтобы получить адекватное лечение и избежать развития тяжелых осложнений.

И в то же время, и у здоровых молодых людей, которые «практически» не болеют, вероятность развития тяжелого заболевания высока.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония, из которой человека не всегда можно вывести. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни. Одно из особенностей этого вируса, что он меняет свойство крови, и часть больных погибают от тромбозов, т.к. свёртываемость крови возрастает.

Важно отметить, что результаты исследований сегодня говорят о том, что вирус который сегодня циркулирует в РФ, не отличается от того варианта, который был заложен в вакцину. Вакцина должна защищать и тех, кто привился она защищает.

ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

Часто мойте руки с мылом. Мойте лицо, промывайте носовые ходы, смывая с них слизь и грязь по возвращении домой.

По возможности откажитесь от рукопожатий на период активности вирусов.

Не касайтесь руками своего лица.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (телефонов, айпадов, айфонов, пультов, столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест, массовых мероприятий.

Прикрывайте рот и нос одноразовым платком при кашле или чихании.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, когда вы выходите в места скопления людей, чтобы уменьшить риск заболевания. Маска вирус не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом. После использования маску, одноразовые салфетки нужно выбрасывать.

Обратите внимание, маска непременно должна закрывать не только рот, но и нос и при этом должна плотно прилегать к лицу, и через 3 часа она становится непригодной для использования. В первую очередь гигиеническую маску нужно одеть людям из групп риска – беременным женщинам, людям с диабетом, с ожирением, пожилым людям, людям с соматическими проблемами, с сердечно – сосудистыми, с хроническими легочными заболеваниями. А лучше этим людям сегодня остаться

дома, и не вступать в контакт с большим количеством людей.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность. Гуляйте на свежем воздухе. При пребывании на улице одевайтесь в соответствии с погодными условиями, не переохлаждайтесь.

Нельзя не рассказать о растительных лекарственных препаратах, которые давно и широко используются при различных заболеваниях, в том числе и вирусной природы, в том числе и для профилактики. Многие из них хорошо известны и очень популярны среди населения. Действительно, некоторые лекарственные растения не только облегчают симптомы заболевания, но и обладают противовирусным действием. Еще древнегреческие врачи при простуде использовали лимон и апельсин, мед и гвоздику:

- лук, чеснок – содержат фитонциды, противомикробные вещества растительного происхождения;

- мята, сосна – обладают вирулицидным действием и используются для ингаляций;

- лимон, шиповник, клюква, брусника, облепиха - кладезь витаминов, в том числе витамина С (аскорбиновая кислота), на их основе готовятся витаминные напитки (чай, морс, настой).

ПРАВИЛО 4. СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ПРОВЕТРИВАНИЯ. Рекомендуется регулярно проветривать помещение 3–4 раза в день по 15–20 мин.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Помните, лечение гриппа должно начаться в первые сутки заболевания!

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

Самой эффективной мерой защиты от гриппа является вакцинация!

В первую очередь задуматься о проведении профилактических прививок против гриппа стоит лицам из «групп риска»:

- дети с 6 месяцев;
- учащиеся 1-11 классов;
- студенты;
- призывники;
- беременные;
- лица, часто страдающие острыми респираторными вирусными инфекциями;

- лица, страдающие хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно - сосудистыми заболеваниями, ожирением.

- медицинские работники;
- работники сферы обслуживания, транспорта, учебных заведений;
- лица, старше 60 лет.

Прививка проводится осенью, чтобы у человека выработался иммунитет до начала эпидемии. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям 1-1,5 месяца после прививки.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

Стоит заболеть одному члену семьи, и один за другим остальные тоже оказываются «в постели». Изоляция больного в отдельной комнате, использование марлевых повязок для членов семьи заболевшего, частое проветривание и влажная уборка помещения, где находится больной, все это неотъемлемая часть профилактических мероприятий и сохранения здоровья членов семьи. Если предоставить отдельную комнату невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Выделите отдельную посуду.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Лучшим средством избежать тяжелых, опасных для жизни осложнений, является своевременное, раннее обращение к врачу!

Раннее обращение к врачу - залог эффективности лечения

Лечение должно быть начато в первые сутки заболевания

Грипп опасен осложнениями

Появление «тревожных» симптомов - повод для незамедлительного вызова врача!