

Информация по профилактике ОРВИ, гриппа и вирусных пневмоний!



Что нужно знать о гриппе, ОРВИ?

Грипп и ОРВИ, постепенно подрывая здоровье, сокращают на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты. Распространенными осложнениями после гриппа являются риниты, синуситы, бронхиты, отиты, обострение хронических заболеваний, бактериальная суперинфекция. В ослабленный гриппом организм часто внедряется бактериальная инфекция (пневмококковая, гемофильная, стафилококковая). Наибольшие жертвы грипп собирает среди пожилых групп населения, страдающих хроническими болезнями. Смерть при гриппе может наступить от интоксикации, кровоизлияний в головной мозг, легочных осложнений (пневмония), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

Что такое ОРВИ? В чём отличие от гриппа?

Термин «острое респираторное заболевание» (ОРЗ) или «острая респираторная вирусная инфекция» (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаление в горле, кашель и головная боль. Самым распространенным симптомом респираторных заболеваний является насморк; он вызывается целым рядом родственных вирусов, известных как риновирусы. При выздоровлении, все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов. Однако, было бы совершенно неправильным называть все ОРЗ и ОРВИ гриппом. Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа (*Muxovirus influenzae*), относящимся к семейству ортомиксовирусов.

Вирус гриппа.

Возбудитель заболевания, вирус гриппа, был открыт в 1931 году. Вирус гриппа «А» впервые идентифицирован английскими вирусологами в 1933 году. Тремя годами позже был выделен вирус гриппа «В», а в 1947 году — вирус гриппа «С».

Вирус гриппа «А» может вызвать тяжёлую форму заболевания. Поражает как человека, так и животных. Именно вирусы гриппа «А» ответственны за появление пандемий и тяжелых эпидемий.

Вирусы гриппа «В» не вызывают пандемии и обычно являются причиной локальных вспышек и эпидемий, иногда охватывающих одну или несколько стран. Вирусы гриппа «В» циркулируют только в человеческой популяции (чаще вызывая заболевание у детей).

Вирус гриппа «С» достаточно малоизучен. Инфицирует только человека. Симптомы болезни обычно очень легкие, либо не проявляются вообще. Он не вызывает эпидемий и не приводит к серьезным последствиям. Заболевания, вызванные вирусом гриппа «С», часто совпадают с эпидемией гриппа «А».

Как заражаются гриппом?

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции — воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2 — 3 м.

Симптомы гриппа.

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный (скрытый) период, как правило, длится 2 — 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиваться одна из четырех форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая, гипертоксическая.

Беременные женщины подвергаются большому риску в развитии осложненного и тяжелого течения гриппозной инфекции. Поэтому они должны обратиться за лечебной помощью в первые часы заболевания, так как лечение должно быть начато незамедлительно.

Что запрещено и не рекомендуется при гриппе.

Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. При тяжелой форме гриппа возможно развитие различных осложнений. Только врач может правильно оценить состояние больного. Такое осложнение, как острая пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом.

Недопустимо, чтобы больные или родители заболевших детей самостоятельно начинали прием антибиотиков (часто неоправданный), что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у взрослых и детей, а порой и способствует возникновению аллергических реакций, переходу заболевания в хроническую форму, дисбактериоза, формированию устойчивых к дальнейшему приёму антибиотиков форм патогенных микроорганизмов.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере, на период эпидемий рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

Что делать при первых признаках гриппа?

В первую очередь — не ходить в поликлинику, а вызвать врача на дом, лечь в постель и принимать обильное питье (чай, морс).

В первые часы заболевания рекомендуется принимать противовирусные препараты и препараты, повышающую защитную функцию организма (по рекомендации врача).

Беременность нельзя считать противопоказанием к использованию противовирусных препаратов. В настоящее время существуют безопасные лекарства, которые назначают на ранних этапах гриппозной инфекции.

Жаропонижающие средства при гриппе необходимо применять с большой осторожностью. Не следует стремиться снижать температуру, повышение которой является, своего рода, защитной реакцией организма, возникающей на воздействие вируса. Допускается прием парацетамола при температуре выше 39°C.

У детей с фебрильными судорогами в анамнезе необходимо снижать температуру при ее повышении более 37,5°C.

Аспирин при гриппе не рекомендуется, он категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени, увеличивается риск геморрагий, т.к. вирусная инфекция уже сама по себе повышает проницаемость сосудистой стенки.

Вакцинация населения против гриппа.

Основным методом профилактики против гриппа является активная иммунизация — вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирусы (его части), содержащиеся в вакцине, стимулируют организм к выработке антител (они начинают вырабатываться в среднем через две недели), которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование организма.

Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и февралем.

Для предотвращения эпидемии необходимо привить против гриппа не менее 25% от населения города.

Как не заразиться? (профилактика гриппа).

Одним из наиболее распространенных, простых и доступных средств профилактики гриппа в период подъема заболеваемости, является марлевая повязка (4-х слойная маска), которую необходимо менять каждые 2-3 часа (при отсутствии сменных масок: постирать с мылом и в мокром виде прогладить с 2-х сторон).

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина «С» содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 — 3 зубчика чеснока ежедневно. Положительным действием обладает и репчатый лук.

Напоминаем, что все профилактические мероприятия должны быть согласованы с Вашим лечащим врачом — чтобы не возникло обострений имеющихся хронических заболеваний, аллергических реакций при приеме поливитаминных препаратов!

При гриппе рекомендуется проводить регулярный туалет носа — мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы и вирусы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.

В дополнение можно использовать вкусные немедикаментозные средства, такие как отвар шиповника, чай с малиной и медом, липовый чай. Сок малины с сахаром — хорошее освежающее питье при высокой температуре.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с возможными источниками инфекции, что особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом, ходить в гости, в кино, посещать другие массовые мероприятия в закрытых помещениях. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

Для профилактики гриппа на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств. Для экстренной и плановой профилактики гриппа и ОРВИ (после консультации с врачом), можно использовать противовирусные препараты, интерфероны (индукторы интерферона):

- противовирусные препараты облегчают клинические симптомы гриппа и уменьшают продолжительность болезни в среднем на 1,5 — 3 дня. Но многие лекарственные средства имеют широкий перечень противопоказаний и могут вызвать побочные реакции. Лечение данными препаратами

эффективно только в случае их приема в течение первых 24-48 часов после начала заболевания. В этом случае заболевание не развивается дальше, предотвращаются возможные осложнения, снижается вероятность заражения окружающих;

- интерфероны и индукторы интерферона: их профилактический эффект основан на блокировании рецепторов эпителиальных клеток, что предупреждает их инфицирование респираторными вирусами. Кроме того, интерфероны усиливают неспецифические факторы защиты, регулируют интенсивность гуморального и клеточного иммунитета, стимулируют фагоцитоз.

Помните! Ваше здоровье в Ваших руках!

Хочешь быть здоровым – будь им!!!

Защити себя прививкой!

Ежегодно, с приходом холодной и влажной погоды, к нам возвращаются простудные заболевания и грипп.

С гриппом хоть однажды в своей жизни сталкивались, пожалуй, все. И это неудивительно, ведь *грипп* - одно из самых распространенных инфекционных заболеваний, способное приводить к массовым вспышкам и даже эпидемиям, почти ежегодно.

Грипп был известен человечеству много веков назад. Первая задокументированная эпидемия *гриппа* случилась в 1580 году. Пандемия респираторной инфекции в 1918-1920г.г., которая захватила земной шар, и была названа «испанкой», являлась ничем иным, как эпидемией тяжелейшего гриппа. Известно, что «испанка» отличалась невероятной смертностью — молниеносно приводила к пневмонии и отеку легких, даже у молодых больных.

Грипп - это острое вирусное заболевание, которое может поражать верхние и нижние дыхательные пути, сопровождается выраженной интоксикацией, а так же приводит к серьезным осложнениям и летальным исходам — в основном у пожилых больных и детей.

Обычно пик заболеваемости приходится на январь — февраль. Однако ошибочно думать, что в другое время можно не заразиться. Возбудители инфекционных заболеваний прекрасно себя чувствуют при влажной и сырой погоде, поэтому и в ноябре, и в декабре, при «благоприятных» условиях Вас может настигнуть вирус гриппа.

Если Вы в прошлом году уже переболели гриппом, то это не дает гарантии, что в этом году заболевание гриппом или другими ОРВИ Вас не коснется. Ведь каждую зиму к нам приходит обновленный штамм вируса гриппа, к которому наш организм не выработал иммунитет.

Однако, хоть заболевание и обновляется ежегодно, но симптомы гриппа 2012 года не отличаются от симптомов гриппа прошлого года. При этом необходимо уметь отличать симптомы гриппа от симптомов банальной простуды.

Грипп и ОРВИ — близкие друг другу заболевания и по способу заражения, и по основным проявлениям, однако это не одно и то же. Грипп вызывает тяжелую интоксикацию, часто протекает тяжело и приводит к различным осложнениям.

Источником инфекции является больной человек. Вирусы выделяются со слюной, мокротой, отделяемым из носа — при кашле и чихании. Вирусы могут попасть на слизистые носа, глаз или верхних дыхательных путей непосредственно из воздуха, при тесном контакте с больным человеком; а так же могут оседать на различных поверхностях и далее попадать на слизистые оболочки через загрязненные руки или при использовании общих с больным предметов гигиены.

Грипп, в отличие от простуды, всегда имеет стремительное начало и бурное развитие, больной может точно указать время начала симптомов.

Уже через пару часов с момента инфицирования резко поднимается температура, которая может достигать 40 градусов и держаться на этом уровне до нескольких дней, в то же время при ОРВИ температура почти никогда не бывает выше 38 градусов и быстро снижается.

Многие относятся к этому заболеванию не серьезно: мол, собою температуру, а там все само по себе со временем пройдет. Это ошибочная и рискованная позиция. Ведь даже при средней тяжести заболевания грипп зачастую дает осложнения на легкие, бронхи, носоглотку.

Вирусные осложнения при гриппе

Первичная вирусная пневмония — редкое, но крайне тяжелое осложнение гриппа.

Инфекционно-токсический шок — крайняя степень интоксикации с нарушением функционирования жизненно-важных органов: сердечно-сосудистой системы (наблюдается выраженное учащение сердечных сокращений и критическое падение артериального давления) и почек (острая почечная недостаточность).

Бактериальные осложнения при гриппе

Бактериальная пневмония. Обычно через 2-3 дня острого течения заболевания, после улучшения состояния, температура повышается вновь. Появляется кашель с мокротой желтого или зеленого цвета. Важно не пропустить начало этого осложнения и вовремя начать лечение правильно подобранными антибиотиками.

Отит, гайморит, фронтит. Бактериальное воспаление носовых пазух и уха являются, пожалуй, самыми частыми осложнениями гриппа.

Гломерулонефрит - это воспаление почечных канальцев, которое сопровождается снижением функции почек.

Менингит, энцефалит - воспаление оболочек и/или ткани мозга. Встречается чаще всего у больных группы риска, в основном страдающих иммунодефицитом.

Септические состояния - состояния, сопровождающиеся попаданием и последующим размножением бактерий в крови. Крайне тяжелые состояния, которые часто заканчиваются летальным исходом.

Профилактика гриппа

В первую очередь важно не допускать попадания вирусов на слизистые оболочки носа, глаз или рта. Для этого необходимо ограничить контакт с заболевшими людьми, носить медицинские маски. Кроме того, необходимо помнить, что вирусы способны некоторое время задерживаться на предметах личной гигиены больного человека, а также на различных поверхностях в помещении, где он находится. Поэтому важно мыть руки после контакта с предметами, на которых могут оставаться вирусы. Не следует также дотрагиваться грязными руками до носа, глаз, рта.

Вакцинопрофилактика гриппа

Одним из наиболее эффективных методов снижения инфекционной заболеваемости, в том числе и гриппом, является иммунопрофилактика, что доказано многолетним опытом ее проведения. Вакцины против гриппа ежегодно обновляются. Вакцинация проводится вакцинами, созданными против вирусов, циркулировавших в предыдущую зиму. Известно, что при повторных вакцинациях эффективность иммунной защиты от гриппа возрастает. Это связывают с тем, что образование антител — защитных противовирусных белков — у ранее вакцинированных людей происходит быстрее.

Получая иммунизацию против гриппа, Вы предупреждаете не только развитие самого заболевания, но и возникновение тяжелейших осложнений.

Сделайте свою жизнь и жизнь близких Вам людей более безопасной!

Неспецифическая профилактика гриппа – это целый комплекс мер, в результате которых можно избежать заражения вирусами, вызывающими острые респираторные заболевания, и в том числе грипп.

ЧТО ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА?

Неспецифическую профилактику можно разделить на три составляющие:

1. Неспецифические меры, направленные на повышение сопротивляемости организма к внешним неблагоприятным воздействиям, в том числе и к гриппу, такие как закаливание, [правильное питание](#) и т.д.
2. Гигиенические мероприятия, которые позволят меньше контактировать с вирусом и тем самым помогут избежать заражения.
3. Прием специальных лекарственных препаратов, действие которых не направлено на конкретный вирус, но которые, тем не менее, могут помочь избежать появления болезни.

УДЕЛЯЕМ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ГИГИЕНЕ

Вирус гриппа передается воздушно-капельным путем. Зная это, мы можем постараться избежать попадания инфекции в организм. Если соблюдать правила личной гигиены и сознательно избегать ситуаций, когда можно «подхватить» вирус, то риск заболеть значительно снизится.

- Избегайте мест скопления людей во время эпидемии.
- Если необходимость, «идти в люди» все-таки есть, одевайте специальную марлевую повязку, закрывающую нос и рот.
- После посещения общественных мест обязательно тщательно мойте руки с мылом или пользуйтесь антибактериальными салфетками.
- Не берите немытыми руками пищу и не прикасайтесь ими к лицу.
- Чаще делайте в квартире влажную уборку.
- Несколько раз в день проветривайте помещение по 15-20 минут.

ПОВЫШАЕМ ИММУНИТЕТ И НЕ БОЛЕЕМ

[Тестостерон влияет на эффект прививки от гриппа](#)

Мужской иммунитет реагирует на вакцину от гриппа слабее, чем женский, из-за высокого уровня тестостерона, показало новое исследование.

Своевременно обнаружить чужеродное существо и нейтрализовать его – это задача иммунной системы. И, несмотря на то, что вирус гриппа – очень агрессивен, сильная иммунная система способна защитить нас от болезни или дать возможность перенести болезнь в легкой форме. Чтобы иммунная система была в тонусе надо помнить об основных принципах здорового образа жизни.

Питание. Следите, чтобы в вашем рационе в правильной пропорции находились белки, углеводы и жиры. Пища также обязательно должна содержать нужное количество витаминов и микроэлементов.

Закаливание. Стимулируют защитные силы организма и закаливающие процедуры. Кратковременное охлаждение организма запускает механизмы активизации иммунной системы.

Физическая активность. Ежедневные занятия спортом также необходимы для нормальной работы иммунной системы. Правда стоит учитывать, что в течение часа после активных нагрузок иммунитет немного снижается. Помните об этом, когда возвращаетесь с тренировки, и постарайтесь не «словить» вирус в это время.

Здоровый сон. Хорошо отдыхать и выспаться – еще одно условие, необходимое для нормальной работы защитных систем организма. Недосыпающий и неотдохнувший человек становится легкой «добычей» для вирусов гриппа во время эпидемии.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ В КАЧЕСТВЕ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Существует целый ряд лекарственных препаратов, которые могут помочь нам не заразиться гриппом и другими [ОРВИ](#). К ним относятся:

Витамины. Эти вещества оказывают стимулирующее действие на иммунную систему. Особенно важно употреблять в период эпидемии витамины С, А и группы В.

Иммунокорректирующие средства. К лекарствам, которые повышают сопротивляемость организма, относят препараты, содержащие интерферон, и лекарства, стимулирующие выработку интерферона ([анаферон](#), [амиксин](#), [циклоферон](#)) в организме.

В то же время эффективность некоторых из препаратов, которые позиционируются как иммуномодулирующие и противовирусные, до сих пор не доказана и в научной литературе встречаются возражения против приема некоторых из них. Поэтому будьте осторожны, когда подбираете себе средство «для профилактики гриппа». Проконсультируйтесь со специалистом, прежде чем назначать себе тот или иной препарат.

Неспецифическая профилактика значительно повышает шансы не заболеть гриппом в сезон распространения этого заболевания. Своевременно применяйте методы неспецифической профилактики и не болейте!