

Профилактика гриппа и ОРВИ

Грипп — это разновидность острой респираторной вирусной инфекции, которая, как правило, рассматривается отдельно от остальных заболеваний этой группы. Грипп отличается от других инфекций особо тяжелым течением, наличием осложнений и может закончиться смертельным исходом.

Грипп опасен именно своими осложнениями. Вот почему наибольшему риску при заболевании гриппом подвергаются маленькие дети, пожилые люди, а также больные, страдающие хроническими тяжелыми заболеваниями сердца и легких. У таких больных наблюдаются обострения хронических заболеваний: бронхиальной астмы и хронического бронхита, сердечнососудистых заболеваний, заболеваний почек, нарушение обмена веществ и т.д.

Именно люди из группы риска должны в первую очередь использовать средства профилактики гриппа и особенно внимательно наблюдаться врачами в случае заражения.

Что такое грипп и ОРВИ?

Не секрет, что именно холодное время года становится звездным часом для этой масштабной неприятности. Хронические переохлаждения вкупе с неограниченным количеством носителей вредных вирусов является идеальной почвой для развития простудных заболеваний.

Еще несколько лет назад наши медики предпочитали объединять их в группу "Острые респираторные заболевания (ОРЗ)". Но сейчас каждый доктор знает: более верное название этих "монстров" - острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ).

По данным Всемирной организации здоровья, ОРВИ следует считать самыми распространенными хворями. Они составляют до 95% всех случаев инфекционных заболеваний. Самая же большая неприятность в том, что болеют ОРВИ все. И нет на земле человека, который хотя бы единожды в жизни не испытал на себе весь их вред.

ОРВИ - это "набор" тяжелых вирусных инфекций, которые поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей.

Острые респираторные вирусные инфекции постепенно подрывают сердечнососудистую систему, сокращая 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.

Термин ОРВИ или "острая респираторная вирусная инфекция" 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, воспаленное горло, кашель и головная боль. Самым распространенным респираторным заболеванием является насморк (острый ринит); он вызывается целым рядом родственных вирусов, известных как риновирусы. При выздоровлении, все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов.

Грипп (а именно так иногда называют ОРВИ) вызывается непосредственно вирусом гриппа (*Mucovirus influenzae*), относящимся к семейству ортомиксовирусов.

Заболевания Грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире и составляет 95% всех инфекционных заболеваний. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн. заболевших гриппов и другими ОРВИ.

Вирусы гриппа постоянно меняются в ходе взаимодействия с человеческим организмом. Этим процессом объясняются большинство изменений вирусов гриппа и ОРВИ от одного сезона к другому. Антигенное смещение происходит случайно. Если это происходит, то большое число людей, иногда целые популяции оказываются без защиты от этого вируса.

Именно это обстоятельство делает бесполезным создание универсальной вакцины против ГРИППА И ОРВИ.

Самые частые вопросы и ответы о гриппе.

1. Какое заразное заболевание является самым распространенным в мире?
- 95% всей инфекционной патологии занимают грипп и другие ОРВИ.

2. Какие типы вируса гриппа существуют?

- Существует три типа вирусов гриппа – А, В и С. Эти вирусы несколько отличаются по своему строению и вызывают заболевания различной тяжести. Вирус гриппа «А» вызывает наиболее тяжелые формы заболевания (в отличие от типов В и С, которые переносятся человеком легче).

3. Сколько раз в год вирус гриппа мутирует?

- Незначительные изменения вируса гриппа происходят ежегодно. Через нерегулярные интервалы времени (10 - 40 лет) появляются вирусы с сильными изменениями структуры.

4. Почему я так часто болею гриппом?

- Как правило, человек может болеть гриппом 2 раза в год. Это связано с тем, что в каждом эпидсезоне бывает две «волны» гриппа - в начале отмечаются вспышки гриппа «А», а затем - гриппа «В». Помимо гриппа, в осенне-зимний сезон часты острые респираторные вирусные инфекции, которые по своим симптомам могут напоминать грипп. Если же вы действительно болеете гриппом чаще двух раз в год, то вам желательно обратиться к врачу-иммунологу для консультации и лечения.

5. Какие симптомы у гриппа?

- Основные симптомы у гриппа следующие: повышение температуры тела, обильное потоотделение, слабость, светобоязнь. Кроме этого, суставные и мышечные боли, головная боль, боль в горле, сухой (в ряде случаев – влажный) болезненный кашель, насморк.

Чем опасен грипп?

Распространено мнение, что грипп – это обычная болезнь, которой люди болеют каждый год, и ничего страшного не происходит. Как ни печально, грипп – это заболевание, иногда приводящее к смертельному исходу. Показатели смертности от гриппа в мире составляют 0,01 - 0,2%, а средние ежегодные потери достигают в масштабах разных стран десятки тысяч человек, включающих в основном, детей первых лет жизни и пожилых людей.

Смертность среди лиц 5 - 19 лет составляет 0,9 на 100000 человек, среди лиц старше 65 лет - 103,5 на 100000 человек. Наибольшие жертвы грипп собирает среди пожилых групп населения, страдающих хроническими болезнями (лица «высокого риска»). Смерть при гриппе наступает от интоксикации, кровоизлияний в жизненно важные центры (головной мозг), от легочных осложнений (пневмония, эмпиема плевры), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

Основная опасность гриппа – это риск развития постгриппозных осложнений. Наиболее часто встречаются следующие виды осложнений:

- бактериальная пневмония,
- ринит, синусит,
- бронхит,
- отит,
- осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы,
- мышечные осложнения,
- обострения хронических заболеваний.

Последствия гриппа у детей:

- рецидивы ОРВИ и гриппа способствуют формированию у детей хронической бронхолегочной патологии;
- предрасполагают к появлению гайморитов, тонзиллитов, отитов;
- формируют аллергическую патологию, могут быть причиной задержки психомоторного и физического развития;
- приводят к возникновению вторичной иммуносупрессии;
- провоцируют заболевания сердца и сосудов.

Профилактика.

Профилактика ОРВИ состоит в общем оздоровлении, укреплении организма и стимуляции иммунитета путём закаливания, занятий физкультурой на свежем воздухе, лыжами, катанием на коньках, плаванием, употреблением полноценной, богатой витаминами пищи, а в конце зимы и

начале весны — умеренного количества витаминных препаратов, лучше естественного происхождения.

В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, избегать слишком тесного контакта с больными, как можно чаще мыть руки. Те же правила следует соблюдать и больным: взять больничный лист, не посещать массовые мероприятия, стремиться как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми, носить марлевую повязку. Для обеззараживания воздуха помещения использовать аэрозольное средство «Бактерокос ментол».

Можно ли предупредить заболевания ОРВИ? Да.

Следует начинать с самого обычного, простого, столь необходимого для здоровья — дышать чистым свежим воздухом. Достигается это систематическим проветриванием квартиры и помещения, где находится ребенок. Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках, скверах. Больше и чаще бывать в лесу. Ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает детский организм.

В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей (кино, театры), а больше ходить пешком.

Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать 0,25% оксолиновую мазь. Ею смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.

Высокоэффективным профилактическим и лечебным средством при гриппе и ОРВИ обладает лейкоцитарный интерферон. Он не имеет противопоказаний к применению и не оказывает побочных действий, закапывается или распыляется в нос 3 раза в день по 3-4 капли.

Для индивидуальной профилактики гриппа применяют ремантадин (по 1 таблетке 1 раз в день в течение 20-30 дней). Он помогает и при первичных признаках заболевания гриппом. Опоздание с началом лечения всего на сутки снижает ценность препарата почти вдвое, а через два дня он уже практически бесполезен.

Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время, регулярно и полноценно питаться;
- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату.

Ну а если все-таки заболели, надо сразу лечь в постель и вызвать врача на дом. До его прихода можно дать 1 таблетку парацетамола и чай с малиной, липовым цветом, медом или настоем шиповника. В период болезни, особенно если она сопровождается высокой температурой, рекомендуется обильное питье настоев и отваров из указанных растений.

Народная мудрость гласит: грипп любит, чтобы его вылежали. Медицина с этим вполне согласна. Для избежания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим. Эти рекомендации, к слову, касаются не только детей, но и взрослых.

Общегигиенические средства.

Одним из наиболее распространенных и доступных средств для профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Однако, это недостаточно эффективный метод защиты себя, а при заболевании - окружающих от заражения.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки не менее 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.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, это особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским

общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

Общеукрепляющие меры.

Закаливание - важнейший метод профилактики респираторных инфекций (но не гриппа) в нашем климате, оно позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, попадающего в организм при заражении. Поэтому путем закаливания можно если и не полностью избежать простуды, то снизить чувствительность к нему ребенка.

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. Аскорбиновая кислота (витамин С) играет важную роль в регулировании окислительно-восстановительных процессов, углеводного обмена, свертываемости крови, регенерации тканей. Способствует повышению сопротивляемости организма, что по-видимому, связано с антиоксидантными свойствами аскорбиновой кислоты. Витамин С применяют внутрь по 0,5-1 г 1-2 раза в день. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

Чеснок. Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний его можно принимать по 2-3 зубчика ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Также положительным действием обладает употребление репчатого лука. (Чесночные рецепты-см. Приложение).

Ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям, а также значительно облегчит бюджет семьи, по сравнению с затратами на медикаментозные средства.

Дополнительные меры.

Туалет носа: мытье 2 раза в день передних отделов носа с мылом. При этом механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.

Полоскание горла растворами марганцовки, фурациллина, соды, ромашки.

Промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки. Рецепт настоя: 3 столовых ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять в течение 30 минут.

Смазывание слизистой носа масляным настоем чеснока с луком. Рецепт настоя: растительное масло в стеклянной посуде выдерживается 30-40 минут в кипящей воде. 3-4 дольки чеснока и 1/4 лука мелко нарезать, залить охлажденным приготовленным маслом. Смесь настаивается в течение 2 часов и процеживается.

Ингаляции в течение 2-3 минут - в 300 - граммовую кружку налить воды, вскипятить, добавить 30-40 капель настойки эвкалипта, или 2-3 ложки кожуры картофеля, или 1/2 чайной ложки соды.

Теплые ножные ванны с горчицей в течение 5-10 мин., после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.

При использовании народных методов необходимо помнить, что эти мероприятия должны проводиться ежедневно и длительно, это должен быть образ жизни.

Итак: если Вы все же заболели:

При первых признаках заболевания поспешите под горячий душ. Мойте все тело мочалкой и мылом, основательно прогреваясь, поскольку грипп «боится» горячей воды. Особенно важно прогреть лицо, шею и грудь.

Не нужно бояться горячей воды при температуре. Если позволяет состояние сердца и сосудов, примите горячую ванну в течение 10-15 минут. После этого насухо вытретесь, лягте в постель и как следует укутайтесь в одеяло, а через 2 часа смените нательное белье. Душ и ванну принимайте каждый день.

В первые дни заболевания гриппом вам будут необходимы следующие вещи: тепло, горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, теплое молоко, легкая неострая пища, витамины С и группы В.

Приготовьте поливитаминный настой шиповника, который обладает бактерицидными, дезинфицирующими свойствами, действует потогонно и мочегонно, повышает сопротивляемость инфекциям.

2-3 столовые ложки измельченных плодов шиповника залейте полулитром кипятка. Укутайте посуду (либо налейте в термос) и настаивайте в течение 6-8 часов, после чего процедите настой через несколько слоев марли. Принимайте по 1 стакану (детям полстакана) 2-3 раза в день, желательно с медом, вареньем или сахаром. После каждого приема тщательно прополощите рот, чтобы не навредить зубам.

Во время эпидемии гриппа для профилактики заражения, можно жевать корень аира (0,5 грамма 3-4 раза в день).

В помещении, где находится гриппозный больной, полезно несколько раз в день сжигать небольшие кусочки сосновой или еловой смолы, что дает великолепный стойкий смолистый запах, дезинфицирующий воздух в комнате.

Так же в домашних условиях можно на лопасти вентилятора нанести 3 капли пихтового, эвкалиптового или шалфейного масла, и включить прибор на три минуты. Получится хорошая ингаляция. 3-5 капель тех же масел можно капнуть на раскаленную сковороду – эффект будет тем же.

При сильном сухом кашле полезно существует еще одно народное средство: надо пить отвар изюма по 1/2 - 1/3 стакана 3-4 раза в день. Для этого 100 г изюма нужно варить на медленном огне в течение 10 минут, затем остудить и отжать.

Самое эффективное народное средство от гриппа – черная смородина во всех видах. Отвар из измельченных веточек смородины готовят так: полную горсть заварить 4 стаканами воды. Кипятить 5 минут, а затем парить 4 часа. Выпить на ночь в постели в теплом виде 2 стакана с сахаром. На следующий день повторить и больше не болеть.

Вакцинация.

Сегодня уже доказано, что единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Состав современных вакцин ежегодно изменяется в соответствии с мутациями вируса для максимального совпадения с циркулирующими штаммами и защищает одновременно от трех типов вируса в 90% случаев. Эффективность вакцины от гриппа несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые нужно принимать в течение нескольких месяцев: иммуностимуляторов, витаминов, гомеопатических средств.

Время для прививки.

Наибольшую опасность грипп представляет для малышей в возрасте до трех лет, пожилых людей старше 60 лет и людей с хроническими заболеваниями. Для этих категорий населения грипп может быть смертельно опасен. Именно среди них, после перенесенного гриппа, часто отмечаются осложнения — пневмония, невриты лицевого нерва, менингиты. Наиболее эффективным способом защиты от гриппа является вакцинация, она значительно снижает возможность получения осложнений и смертельного исхода. Сегодня можно сделать прививку за две недели до начала эпидемии.

Сейчас применяются как зарубежные вакцины — ваксигрипп (Франция), инфлювак (Голландия), флюарикс (Бельгия), бегривак и агриппал (Германия), так и отечественный препарат — гриппол.

Вакцинация детей от 3 до 17 лет также желательна, поскольку дети этого возраста наиболее часто болеют гриппом, и поскольку при гриппозной инфекции повреждается функция практически всех систем организма, включая иммунную систему, переболевший гриппом ребенок оказывается ослабленным и чувствительным к различным вирусным и бактериальным инфекциям. Кроме того, дети этого возраста являются основными распространителями гриппозной инфекции, что повышает риск родителей и других членов семьи заболеть гриппом.