

Краткая 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!