

Грипп и ОРВИ



Среди известных на сегодняшний день инфекционных заболеваний грипп и ОРВИ занимают 95%. Несмотря на то, что перенесенная инфекция или вакцинация способствуют формированию стойкого типоспецифического иммунитета, эпидемии гриппа ежегодно поражают до 15% населения планеты.

В 2015 году установлена циркуляция вируса гриппа А(Н3N2)

Заражаются гриппом воздушно-капельным путем, источник инфекции – больной человек, создающий при кашле опасную зону заражения радиусом около 2 метров. Гриппом могут болеть не только люди, но и животные, тем не менее, вирус гриппа довольно специфичен и охватывает различные полушария Земли в зависимости от сезона:

- В северном полушарии грипп чаще всего регистрируется в зимне-весенний период.
- В южном полушарии - летом и осенью.
- В тропиках высокая вероятность инфицирования сохраняется круглый год.

Независимо от сезона и территориального расположения, профилактика гриппа имеет огромное значение для снижения процента заболеваемости и его негативных последствий. Все меры профилактики можно разделить на специфические и неспецифические.

I. Специфическая профилактика - массовая вакцинация (иммунопрофилактика).

II. Неспецифическая профилактика – закаливание, прием витаминных комплексов и адаптогенов.

Для плановой профилактики гриппа требуется проведение комплексных мероприятий, обязательно включающих в себя точное выполнение противоэпидемических рекомендаций, использование индивидуально подобранных средств иммунопрофилактики и закаливание. В этом случае обеспечивается надежная защита не только от вируса гриппа, но и от ОРВИ и ОРЗ, в том числе и в детском возрасте.



Кроме того, Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;

- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- Носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;

- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).
- В общественных местах не следует пренебрегать средствами индивидуальной защиты органов дыхания – масками. Требуется предусмотреть минимальный домашний запас противовирусных препаратов и одноразовых масок.
- Укреплению иммунной системы способствует полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе. При пребывании на улице необходимо одеваться в соответствии с погодными условиями, чтобы избежать как переохлаждения, так и перегревания. Старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций.



По возможности вакцинацией против гриппа должны быть охвачены все дети, начиная с полугода, но при этом в первую очередь прививать нужно детей из группы риска:

- дети детских дошкольных учреждений и школьники 1-11 классов,
- студенты,
- медицинские работники,
- работники образования,
- лица старше 60 лет,
- люди, живущие с ВИЧ и пациенты с иммунодефицитными состояниями,
- пациенты с тяжелой и среднетяжелой формами бронхиальной астмы, хроническим бронхитом и другими заболеваниями легких и бронхов, протекающими в хронической форме;

- пациенты с выраженными геодинамическими дисфункциями и другими болезнями сердца;
- пациенты с гемоглобинопатиями, в том числе с серповидно-клеточными анемиями и т.д.;
- пациенты, имеющие в анамнезе сахарный диабет, а также хронические метаболические и почечные заболевания;
- подростки, длительное время принимавшие аспирин (в этом случае существует риск возникновения синдрома Рея).

К другим мерам профилактики гриппа, ОРЗ и ОРВИ относится ранняя диагностика и своевременная изоляция больного ребенка от окружающих сроком до 7 дней. Дома для больного желательно выделить отдельную комнату. Обязательно регулярное проветривание помещения, полы и предметы обихода обрабатываются дезинфицирующими растворами, общение с ребенком по возможности следует ограничить. Уход за ребенком осуществляется исключительно в маске из 5-6 слоев марли.

В периоды эпидемических подъемов заболеваемости вирусными заболеваниями исключается прием новых детей в детские дошкольные учреждения. Дети, посещающие детский сад, не переводятся из одной группы в другую и не допускаются в коллектив при первых признаках гриппа (кашель, насморк, повышенная температура, общее недомогание). Поэтому каждое утро обязательно проводятся осмотры детей, а для дезинфекции воздуха в детском учреждении рекомендовано ежедневное облучение помещений УФ лампами.



Кроме того, в качестве профилактического препарата возможно применение альфа - интерферона (лейкоцитарного или рекомбинантного). Профилактический эффект препарата основан на способности интерферона блокировать рецепторы эпителиальных клеток, таким образом предупреждая их инфицирование вирусами гриппа и ОРЗ. Кроме того, препарат стимулирует фагоцитоз, повышает гуморальный и клеточный иммунитет, т.е. активизирует неспецифические защитные механизмы. Альфа - интерферон распыляется не менее чем 2 раза в день по 3-5 капель в каждый носовой ход, применение препарата показано на протяжении всего периода вспышки

инфекции.

Как плановая, так и экстренная профилактика гриппа в ряде случаев рекомендована с применением афлубина в следующих возрастных дозировках: дети до года – по 1 капле, дети 1-12 лет – по 3-5 капель два раза в сутки в течение 3 нед. (при плановой профилактике) или в течение 3 дней (при экстренной).

К важным организационным мероприятиям относятся:

- ограничение любых контактов с больными детьми за счет изоляции и уменьшения общей численности групп в детских садах.
- посещение детских дошкольных коллективов не ранее чем с 4-5 лет;
- лечение детей, больных гриппом, ОРЗ и ОРВИ преимущественно на дому в условиях полной изоляции до окончательного выздоровления (восстановления функций эпителия дыхательных путей);



- соблюдение постельного режима при высокой температуре;



- медобслуживание на дому (особенно часто болеющих детей) с ограниченными посещениями поликлиники и иных общественных мест;
- проведение оздоровительных мероприятий (закаливание и т.д.) по индивидуально составленной программе.

Любые медикаментозные назначения, необходимость применения вакцин осуществляет врач (инфекционист, педиатр, иммунолог-аллерголог, общей практики). Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом.



Как распространяется грипп

Считается, что основной путь, по которому распространяются вирусы гриппа – передача от человека к человеку воздушно-капельным путем при кашле и чихании. Это происходит, когда капельные выделения, образующиеся при кашле или чихании инфицированного человека, переносятся по воздуху и попадают в рот или нос находящихся рядом людей. Вирусы гриппа могут также распространяться, когда человек касается руками таких капельных выделений на теле другого человека или на каком-то предмете, а затем, не вымыв руки, касается руками своего рта или носа (или рта или носа другого человека, т.е. происходит контакт со слизистыми оболочками – прим. ред. НИЦ).

Меры по уменьшению распространения гриппа в домашних условиях

При обеспечении ухода за членом семьи, больным гриппом, наиболее важным способом предохранения для Вас и других незаболевших членов семьи является:

- размещение больного члена семьи максимально изолированно от других;

- напоминание больному о необходимости прикрывать рот при кашле и чаще мыть руки водой с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для очистки рук, особенно после кашля или чихания;
- частое мытье рук водой с мылом или протирание их спиртосодержащей жидкостью для рук всеми членами семьи;
- уточните у своего врача, следует ли членам домашнего окружения, контактирующим с больным, принимать противовирусные препараты, такие как озельтамивир (Тамифлю®) или занамивир (Реленза®) для предупреждения гриппа, особенно, если у кого-то из них имеется хроническое заболевание.

МЫ СТОИМ НА СТРАЖЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!