

21 января - День профилактики гриппа и ОРЗ

Грипп: как его избежать?

С наступлением осенне-зимнего периода десятки, а иногда и сотни миллионов жителей планеты страдают от так называемых острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ-ОРЗ), одной из которых является ГРИПП.

По данным Всемирной организации здравоохранения, ОРВИ и грипп составляют до 90% всех случаев инфекционных заболеваний. На земле практически нет человека, который хотя бы единожды в жизни не испытал на себе их коварство. Эти заболевания наносят огромный вред здоровью населения и экономике стран. Особенно часто они поражают детей: дети до года болеют в 3 раза чаще остальных детей дошкольного возраста и в 5 раз чаще, чем взрослые. Уязвимы и лица пожилого возраста, а также страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями.

Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ забирают из всей нашей жизни около 1 года. Человек проводит эти месяцы в разбитом состоянии, страдая от лихорадки, общей слабости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками. Часто повторяющиеся грипп и другие острые вирусные респираторные заболевания постепенно подрывают сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа могут возникнуть необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты и т.п. Осложнения от гриппа уносят ежегодно на планете тысячи человеческих жизней.

Что такое грипп?

Грипп – это острое инфекционное заболевание, характеризующееся поражением главным образом слизистой дыхательных путей и явлениями высокой интоксикации (болезненным состоянием организма).

Известно три основных типа вирусов гриппа: А, В и С и несколько видов их разновидностей. Эти вирусы несколько отличаются по своему строению и вызывают заболевания различной тяжести. Вирус гриппа А и В, вызывают наиболее тяжелые формы гриппа в отличие от С, который передается человеком сравнительно легче.

Вирусы гриппа очень изменчивы и практически ежегодно они видоизменяются, что, вероятнее всего, обеспечивает им приспособляемость для обеспечения своей выживаемости. Ежегодно вирусы гриппа вызывают эпидемии, продолжающиеся 3-6 недель (для Беларуси это январь – март), а раз в 30-40 лет – пандемии – когда эпидемией охватываются целые континенты, значительная часть населения многих стран мира с большим количеством смертельных исходов.

Пути передачи и симптомы заражения гриппом:

Больной гриппом человек с первых часов заболевания является источником инфекции. Вирусоносительство может оставаться и после выздоровления: до 5-7, а иногда и до 10 дней с момента заболевания. Инкубационный период колеблется от нескольких часов до 1-2 дней при гриппе А и до 3-4 дней при гриппе В.

Воздушно-капельный путь передачи инфекции. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа.

Через предметы обихода (полотенца, носовые платки, посуду и т.п.).

Основными симптомами являются:

- появление озноба;
- внезапное резкое повышение температуры тела;
- общее недомогание;

боль в мышцах;
головная боль (преимущественно в области лба);
вялость или возбуждение;
покрасневшие глаза и лицо;
сухое навязчивое покашливание;
заложенность носа с незначительными выделениями.

Течение болезни

Клинические проявления болезни не зависят от типа вируса. Заболевание начинается внезапно. Появляется озноб, температура тела быстро поднимается до 38-40°C. Больной жалуется на сильную головную боль при движении глазными яблоками, ломоту во всем теле разбитость, заложенность носа, светобоязнь, слезотечение, першение в горле, вялость, сонливость, головокружение. В ряде случаев возможна бессонница, иногда рвота, обморочные состояния, бред, судороги, потеря сознания.

Через 2-3 дня появляются серознойно-гнойные выделения из носа (насморк), отмечается отечность мягкого неба, дужек, язычка. У большинства больных наблюдается кашель вследствие трахеита и трахеобронхита, причем кашель при гриппе болезненный, сухой, спустя несколько дней появляется мокрота. Если грипп протекает без осложнений, то острый период болезни продолжается 3-5 дней, и окончательное выздоровление наступает в течение 5-10 дней.

Меры профилактики и защиты

Чтобы оградить себя и своих близких от заболевания гриппом и его тяжелых последствий, следует предпринимать определенные меры предосторожности и защиты. К ним относятся:

Вакцинация – основной и наиболее эффективный метод профилактики. И хотя она не гарантирует стопроцентную защиту от гриппа, но благодаря вакцине заболевание либо предупреждается еще до его начала, либо протекает легко и без осложнений. Вакцинирование должно проводиться за полтора-два месяца до начала предполагаемой эпидемии гриппа, которая наступает в Беларуси обычно в январе-марте. Иммуитет к вирусу сохраняется от полутора до 8-10 месяцев.

Неспецифическая профилактика заболевания гриппом. Она подразделяется на экстренную и сезонную профилактику. Экстренная неспецифическая профилактика проводится, как правило, в течение ограниченного периода времени (7-10 дней) с момента контакта с больным гриппом человеком дома или на работе. Для сезонной неспецифической профилактики характерен прием лекарственных препаратов, повышающих сопротивляемость организма к инфекции за месяц до начала сезонного подъема заболеваемости гриппом и на протяжении всей эпидемии, т.е. в течение 4-6 недель.

К препаратам сезонной профилактики относятся различные неспецифические лекарственные средства. Это иммуномодуляторы (препараты женьшеня, элеутерококка, эхинацеи, иммунал, рибомунил, ИРС-19, тимолин, тимоген, левамизол, гемалин, миелопид и др.), лекарственные средства стимулирующие выработку в организме интерферона (дибазол, но-шпа, неовир, циклоферон, амиксин), витамины групп А, С и Е (антиоксидантный комплекс или антиоксикапс).

Самостоятельный прием препаратов для экстренной и сезонной профилактики недопустим. Он назначается только лечащим врачом с учетом индивидуальных особенностей организма пациента.

Применение немедикаментозных (народных) методов

Они будут эффективны, если человек пользуется ими регулярно, ведет активный и здоровый образ жизни.

Закаливание – физические упражнения, воздушные ванны, влажные обтирания, обливание рук и ног холодной водой, контрастный душ – надежные защитники от гриппа и ОРВИ.

Носить одежду соответственно погоде, но не кутаться, не ходить с непокрытой головой и в легкой обуви.

Избегать нахождения в местах скопления людей в период эпидемии, а если это невозможно, то перед выходом из дома необходимо смазывать носовые ходы оксолиновой мазью.

Стараться в этот период не посещать массовые мероприятия, особенно те, которые проводятся в помещениях. Меньше пользоваться городским транспортом, ходить в гости и т.д.

Сбалансированное питание - ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов, лука и чеснока.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе, проветривание помещений дома и на работе.

При соблюдении вышеуказанных мер предосторожности и защиты гриппа можно избежать.

Если же вы все-таки заболели, то немедленно обращайтесь к врачу! Помните!

Самолечение при гриппе недопустимо!

Берегите свое здоровье и окружающих Вас близких!