

Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения
Ермаковская районная больница, кабинет медицинской профилактики

С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций и гриппа.

Грипп – это высоко контагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (38°C и выше), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов.

Возбудители гриппа – вирусы типов А и В, которые отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения. Важной особенностью вирусов гриппа также является их способность видоизменяться: практически ежегодно появляются все новые варианты штаммов. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе.

Грипп крайне опасен своими осложнениями:

- Поражение легких (пневмония, бронхит).

Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

- Поражение верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

- Поражение сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

- Поражение нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Также грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний.

Существует специфическая и неспецифическая профилактика гриппа.

Основной мерой специфической профилактики является вакцинация. Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингенту из групп риска: детям начиная с 6 месяцев, людям преклонного

возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

В период эпидемического подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ также рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- 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 целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, в качестве меры неспецифической профилактики по рекомендации врача используются различные препараты и средства, повышающие иммунитет, витамины.

В общественных местах не следует пренебрегать средствами индивидуальной защиты органов дыхания – масками. Требуется предусмотреть минимальный домашний запас противовирусных препаратов и одноразовых масок.

Необходимо избегать общения с лицами, у которых имеются признаки ОРВИ (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела).

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. Особенно это касается детей, которых некоторые родители любят укутывать сверх меры.

Старайтесь избегать переутомления и стрессовых ситуаций.

Если вы заболели гриппом, следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо!

Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Заболевшего рекомендуется поместить в отдельной комнате. В помещении необходимо проводить ежедневно влажную уборку и соблюдать режим проветривания. Больному необходимо выделить отдельную посуду, полотенце, постельное бельё. Контактным лицам по возможности ограничить общение с заболевшими, использовать маски, применять в целях экстренной профилактики противовирусные препараты, интерфероны и другие препараты, рекомендованные в этих целях.

Родителям при заболевании ребенка даже в легкой форме не следует отправлять его в детский сад или школу. Это опасно не только для заболевшего, который может получить осложнение при несоблюдении постельного режима, но и для других детей, контактирующих с больным. Не следует забывать, что нет такого заболевания, как простуда. Любое острое респираторное заболевание вызывается вирусом, который опасен для окружающих.

Больным лицам следует строго соблюдать правила при кашле (сохранять дистанцию, закрывать рот при кашле и чихании разовыми салфетками или носовым платком). Решение о приеме противовирусных препаратов должно приниматься врачами на основе клинических симптомов.

При появлении признаков инфекционного заболевания (повышенная температура, насморк, кашель, боли в горле и др.) во время туристической поездки сообщите руководителю группы о симптомах заболевания, используйте одноразовые маски для себя и своих близких, по возможности сократите общение с другими туристами.

Будьте здоровы!

Клушина В. М.