

ДЕНЬ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И ОРЗ 19 ЯНВАРЯ 2017 Г.

«Советы врача - инфекциониста в сезон гриппа и острых респираторных инфекций»

Грипп — самая знаменитая причина острых респираторных заболеваний.

Известность гриппа связана, прежде всего, с его способностью вызывать эпидемии. Пик заболеваемости, как правило, приходится на холодные (зимние) месяцы. Во многом это объясняется более активным, более тесным общением людей (детей) в школах, детских садах, транспорте. Опять-таки, обмен воздуха в жилых помещениях несравним с таковым в теплое время года. Окна закрыты, все борются со сквозняками и берегут тепло настолько активно, что проветривание помещений рассматривается, как стремление заморозить окружающих.

Основной способ передачи вируса от человека к человеку — воздушно-капельный. Кашель и чихание, плюс транспорт и помещения с отсутствующим воздухообменом, плюс скопление людей — логичный и предсказуемый результат: быстрое распространение инфекции, эпидемии.

В воздухе вирус гриппа сохраняет свою активность до четырех часов. Вирус, содержащийся в каплях слюны и мокроты, после того, как эти капли высохнут и осядут, например, на постельное белье, сохраняет свою активность около двух недель, а в комнатной пыли — до пяти недель.

Вирус гриппа может длительное время сохраняться на денежных купюрах. В то же время практически все дезинфицирующие средства вирус гриппа легко убивают и стандартная влажная уборка с использованием этих средств — прекрасный способ обеззараживания помещений. А если добавить проветривание помещений и стирку белья — так локальная победа над вирусом более чем реальна.

Больной заразен за 24 часа до появления первых симптомов. Начало заболевания почти всегда острое: час назад вроде как все было в порядке — и вдруг температура тела 39 °С, озноб и головная боль. Средняя продолжительность лихорадки (повышенной температуры тела) — 3—5 дней, больной остается заразным 1—2 дня и после нормализации температуры тела. Главный и наиболее характерный симптом гриппа — это не заложенный нос, кашель и 37,5 °С, это состояние, выраженное словами «плохо вообще», особенно в первые дни болезни. По мере нормализации температуры и улучшения общего состояния на первый план выходят катаральные явления (кашель, заложенный нос и т.п.).

Как уберечься от гриппа? Находясь в обществе носителей этой инфекции, избежать попадания вируса в организм невозможно. При любом кашле, чихании или очищении полости носа возбудитель легко заразит всех, кто располагается в непосредственной близости от него. Если человек никак не защищен, то инфицирование произойдет в 95% случаев. И все-таки существует несколько способов профилактики гриппа.

Прививки. Их надо делать ежегодно обновленной вакциной.

Гигиена. Чаше мойте руки с мылом, пользуйтесь дезинфицирующими салфетками. В транспорте старайтесь находиться в перчатках, чтобы не касаться руками поручней, ручек дверей. Избегайте контакта возможно инфицированных рук с лицом. Вернувшись домой, промойте нос соленой водой, прополощите полость рта, умойте лицо.

Соблюдение дистанции при общении. Избегайте близкого контакта с больными людьми.

Здоровый образ жизни. Он повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте режим сна и отдыха, потребляйте больше пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минералами.

Если вы предполагаете, что заболели гриппом, - сразу вызывайте врача, не занимайтесь самолечением.

ВРАЧ НУЖЕН ОБЯЗАТЕЛЬНО И СРОЧНО, если наблюдается:

- потеря сознания;
- судороги;
- признаки дыхательной недостаточности (затрудненное дыхание, одышка, ощущение нехватки воздуха);
- интенсивная боль, где угодно;
- даже умеренная боль в горле при отсутствии насморка (боль в горле + сухой нос — это зачастую симптом ангины, которая требует врача и антибиотика);
- даже умеренная головная боль в сочетании с рвотой;
- отечность шеи;
- сыпь, которая не исчезает при надавливании на нее;
- температура тела выше 39 °С, которая не начинает снижаться через 30 минут после применения жаропонижающих средств;
- любое повышение температуры тела в сочетании с ознобом и бледностью кожи.

Если вы заболели гриппом, строго соблюдайте постельный режим, больше пейте, поддерживайте комфортные для организма температуру и уровень влаги в помещении (температура воздуха 19-22°, влажность 40-60%). Проветривание и влажная уборка помещений – механическое избавление от инфекционных агентов, также играет лечебную и профилактическую роль.

Стоит отметить, что назначение лекарственных препаратов при гриппе должен осуществлять лечащий врач, который видит в них необходимость, а не принимать лекарства бесконтрольно, как это зачастую может происходить. Нужно помнить - лекарства против гриппа могут содержать большой перечень противопоказаний и побочных эффектов, так что назначать их самому не стоит.

**Елин Олег,
Зав. инфекционного отделения**