

# Профилактика гриппа и ОРВИ

## Введение

Грипп — это разновидность острой респираторной вирусной инфекции, которая, как правило, рассматривается отдельно от остальных заболеваний этой группы. Грипп отличается от других инфекций особо тяжелым течением, наличием осложнений и может закончиться смертельным исходом. Особенно быстро он распространяется в больших городах, где люди не понаслышке знают, как коварен грипп: Москва, Санкт-Петербург, а также другие города и регионы России ежегодно подвергаются эпидемиям этого заболевания. Грипп опасен именно своими осложнениями. Вот почему наибольшему риску при заболевании гриппом подвергаются маленькие дети, пожилые люди, а также больные, страдающие хроническими тяжелыми заболеваниями сердца и легких. У таких больных наблюдаются обострения хронических заболеваний: бронхиальной астмы и хронического бронхита, сердечнососудистых заболеваний, заболеваний почек, нарушение обмена веществ и т.д.

## Что такое грипп и ОРВИ?

Не секрет, что именно холодное время года становится звездным часом для этой масштабной неприятности. Хронические переохлаждения вкупе с неограниченным количеством носителей вредных вирусов является идеальной почвой для развития простудных заболеваний.

Еще несколько лет назад наши медики предпочитали объединять их в группу "Острые респираторные заболевания (ОРЗ)". Но сейчас каждый доктор знает: более верное название этих "монстров" - острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ). По данным Всемирной организации здоровья, ОРВИ следует считать самыми распространенными хворями. Они составляют до 90% всех случаев инфекционных заболеваний. Самая же большая неприятность в том, что болеют ОРВИ все. И нет на земле человека, который хотя бы единожды в жизни не испытал на себе весь их вред. ОРВИ - это "набор" тяжелых вирусных инфекций, которые поражают мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Острые респираторные вирусные инфекции постепенно подрывают сердечнососудистую систему, сокращая 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.

Термин ОРВИ или "острая респираторная вирусная инфекция" 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, воспаленное горло, кашель и головная боль. Самым распространенным респираторным заболеванием является насморк

(острый ринит); он вызывается целым рядом родственных вирусов, известных как риновирусы. При выздоровлении, все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов.

Вирусы гриппа постоянно меняются в ходе взаимодействия с человеческим организмом. Этим процессом объясняются большинство изменений вирусов гриппа и ОРВИ от одного сезона к другому. Антигенное смещение происходит случайно. Если это происходит, то большое число людей, иногда целые популяции оказываются без защиты от этого вируса.

### **История гриппа и ОРВИ**

Первые упоминания о гриппе были отмечены много веков назад - еще в 412 году до н.э. - именно тогда небезызвестный Гиппократ описал похожее на грипп заболевание. Многократные описания эпидемий гриппа встречаются в средние века. Гриппоподобные вспышки были отмечены в 1173 году. Начиная с XII века, человечество подверглось более чем 130 вирусологическим атакам - примерно столько раз возникали эпидемии и пандемии гриппа. Первая задокументированная пандемия гриппа, унесшая много жизней, случилась в 1580 году. В течение всего нового времени грипп остается серьезной проблемой для большинства стран мира. По поводу происхождения слова "инфлюэнца" (устаревшее название гриппа) существует несколько версий. По одной из них, оно родилось в Италии в середине 15 века, после серьезной эпидемии, которую приписывали воздействию (influence) звезд. По другим гипотезам - это слово произошло от латинского "influere" (вторгаться) или от итальянского "influenza di freddo" (последствие охлаждения). Голландское слово "griep", которое применяют в разговорном языке подобно английскому "flu", происходит от французского "gripper" и является собирательным понятием, обозначающим большое число респираторных заболеваний, вызываемых более чем 100 вирусами, являющимися возбудителями инфекций верхних дыхательных путей. В 1889-1891 гг. произошла пандемия средней тяжести, вызванная вирусом типа H3N2 (классификация вирусов находится в следующем разделе - "Вирусы гриппа"). Самая крупная из известных пандемий гриппа случилась в 1918 году. Предполагается, что первые случаи произошли в Китае, но документально подтвержденные случаи смертельного респираторного заболевания были впервые описаны в Соединенных Штатах в марте 1918 и в портовых городах Франции, Испании и Италии в апреле 1918 года. Люди прозвали болезнь "испанской лихорадкой". Повторные всплески заболевания произошли в 1918-19 и 1919-20 годах и поразили тех, кто не заболел во время первого пика. Потери были ужасающие: по самым оптимистичным прогнозам от "испанки" умерло 20 млн. человек, однако по некоторым данным эта цифра достигла 40-50 млн.; серьезно пострадало 40% населения земного шара.

**Основная опасность гриппа** – это риск развития постгриппозных осложнений. Наиболее часто встречаются следующие виды осложнений:

бактериальная пневмония, ринит, синусит, бронхит, отит, осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы, мышечные осложнения, обострения хронических заболеваний.

Последствия гриппа у детей :

рецидивы ОРВИ и гриппа способствуют формированию у детей хронической бронхолегочной патологии

предрасполагают к появлению гайморитов, тонзиллитов, отитов;

формируют аллергическую патологию, могут быть причиной задержки психомоторного и физического развития, приводят к возникновению вторичной иммуносупрессии, провоцируют заболевания сердца и сосудов.

Поэтому профилактика гриппа, позволяющая избежать или смягчить такие последствия, более чем актуальна.

## **Профилактика**

Профилактика ОРВИ состоит в общем оздоровлении, укреплении организма и стимуляции иммунитета путём закаливания, занятий физкультурой на свежем воздухе, лыжами, катанием на коньках, плаванием, употреблением полноценной, богатой витаминами пищи, а в конце зимы и начале весны — умеренного количества витаминных препаратов, лучше естественного происхождения.

В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, избегать слишком тесного контакта с больными, как можно чаще мыть руки. Те же правила следует соблюдать и больным: взять больничный лист, не посещать массовые мероприятия, стремиться как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми, носить марлевую повязку.

## **Общие рекомендации**

### **Рекомендации для детей:**

Следует начинать с самого обычного, простого, столь необходимого для здоровья — дышать чистым свежим воздухом. Достигается это систематическим проветриванием квартиры и помещения, где находится ребенок. Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках, скверах. Больше и чаще бывать в лесу. Ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает детский организм. В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей (кино, театры), а больше ходить пешком. Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать 0,25% оксолиновую мазь. Ею смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.

Высокоэффективным профилактическим и лечебным средством при гриппе и ОРВИ обладает лейкоцитарный интерферон. Он не имеет противопоказаний к применению и не оказывает побочных действий, закапывается или распыляется в нос 3 раза в день по 3-4 капли.

**Итак, многое зависит от родителей.** Следите за режимом дня ребенка. Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время, регулярно и полноценно питаться;
- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату.

Ну а если ребенок все-таки заболел, надо сразу уложить его в постель и вызвать врача на дом. До его прихода можно дать 1 таблетку парацетамола и чай с малиной, липовым цветом, медом или

настояем шиповника. В период болезни, особенно если она сопровождается высокой температурой, рекомендуется обильное питье настоев и отваров из указанных растений.

**Народная мудрость гласит: грипп любит, чтобы его вылежали. Медицина с этим вполне согласна. Для избежания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим. Эти рекомендации, к слову, касаются не только детей, но и взрослых.**

#### **Рекомендации для взрослых:**

Опасайтесь конфликтных ситуаций, старайтесь видеть во всем только положительные стороны.

Ежедневно обтирайтесь прохладной водой, каждый раз постепенно понижая ее градус. Промывайте нос и рот водой каждое утро.

Гуляйте не менее часа в день на воздухе, старайтесь хоть раз в неделю выехать на природу.

Весной ослабевшую иммунную систему выручает чеснок - достаточно в день два зубчика.

Ваш организм не должен испытывать недостатка в витаминах и минералах.

#### **Вакцинация**

Сегодня уже доказано, что единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Состав современных вакцин ежегодно изменяется в соответствии с мутациями вируса для максимального совпадения с циркулирующими штаммами и защищает одновременно от трех типов вируса в 90% случаев. Эффективность вакцины от гриппа несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые нужно принимать в течение нескольких месяцев: иммуностимуляторов, витаминов, гомеопатических средств.

Специалисты единодушны в том, что вакцины по-прежнему остаются первой линией обороны в профилактике гриппа.

#### **Время для прививки**

Наибольшую опасность грипп представляет для малышей в возрасте до трех лет, пожилых людей старше 60 лет и людей с хроническими заболеваниями. Для этих категорий населения грипп может быть смертельно опасен. Именно среди них, после перенесенного гриппа, часто отмечаются осложнения — пневмония, невриты лицевого нерва, менингиты. Наиболее эффективным способом защиты от гриппа является вакцинация, она значительно снижает возможность получения осложнений и смертельного исхода. Сегодня можно сделать прививку за две недели до начала эпидемии. Сейчас применяются как зарубежные вакцины — ваксигрипп (Франция), инфлювак (Голландия), флюарикс (Бельгия), бегривак и агриппал (Германия), так и отечественный препарат — гриппол.

#### **Почему нужно вакцинировать детей**

У детей в возрасте от 6 месяцев до 2 лет очень высока вероятность осложнений при гриппозной инфекции в связи с нарушением функции сердечно-сосудистой и даже центральной нервной систем.

Частота госпитализации детей от 6 месяцев до 2 лет при гриппе из-за возникающих осложнений очень высока и почти такая же, как и у людей с хроническими заболеваниями, отнесенных к группе высокого риска осложнений и смертности при гриппе.

По данным исследований у детей этого возраста грипп в 40% случаев осложняется отитом, что нередко приводит к глухоте.

Для того чтобы снизить заболеваемость гриппом детей этого возраста, в ряде стран рекомендуют вакцинировать против гриппа не только детей, но также и родителей.

Вакцинация детей от 3 до 17 лет также желательна, поскольку дети этого возраста наиболее часто болеют гриппом, и поскольку при гриппозной инфекции повреждается функция практически всех систем организма, включая иммунную систему, переболевший гриппом ребенок оказывается ослабленным и чувствительным к различным вирусным и бактериальным инфекциям. Кроме того, дети этого возраста являются основными распространителями гриппозной инфекции, что повышает риск родителей и других членов семьи заболеть гриппом.