

Профилактика гриппа и ОРЗ: специфические и неспецифические меры.

Грипп и ОРЗ – представляет собой остро протекающую вирусную инфекцию, самый распространенный путь передачи инфекции - воздушно-капельный, также возможен и бытовой путь передачи, например, через предметы обихода, при кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Характеризуется острым началом, лихорадкой (с температурой 38 °С и выше), насморком, чиханием, кашлем, болью в горле, нарушением общего состояния разной выраженности и поражением дыхательных путей. Под острой респираторной вирусной инфекцией понимаются следующие нозологические формы: острый назофарингит, острый фарингит, острый ларингит, острый трахеит, острый ларингофарингит, острая инфекция верхних дыхательных путей неуточненная. Инкубационный период, как правило, длится от нескольких часов до 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений.

Профилактика гриппа и ОРЗ подразделяется на неспецифическую и специфическую:

К первым из них относятся общепринятые гигиенические меры для ограничения распространения респираторных вирусных инфекций и профилактики заражения:

1. Личная гигиена.

Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Избегать в этот период необходимо рукопожатий. После соприкосновений с ручками дверей, туалета, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.

2. Экстренную профилактику, проводимую в начале эпидемического подъема заболеваемости с применением противовирусных химиопрепаратов, обладающих немедленным эффектом;

3. Одеваем маски.

Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании. Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом. Маску следует надевать аккуратно, так, чтобы она закрывала рот и нос, и завязывать ее, чтобы пространство между лицом и маской было как можно меньше. При использовании маски нельзя к ней прикасаться. Прикоснувшись к маске необходимо вымыть руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе. Использованные маски нужно заменять на новые, как только предыдущая маска станет сырой (влажной), желательно не реже, чем 1 раз в 3 часа. Нельзя использовать повторно одноразовые маски, после использования их необходимо утилизировать.

4. Тщательная уборка помещений. Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и регулярному проветриванию.

5. Избегайте массовых скоплений людей. В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

6. Другие методы, к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие физкультурой, прогулки и многое другое.

Одним из наиболее эффективных методов специфической профилактики является вакцинация. Согласно рекомендациям ВОЗ: "Вакцинация является основой профилактики гриппа", так как она снижает распространение болезни и смертность, в 3-4 раза дешевле, чем затраты на лечение гриппа и его осложнений, позволяет экономить средства на лечение гриппа и его осложнений, может значительно сократить временную

нетрудоспособность, доступна, эффективна и безопасна для взрослых, детей с 6-месячного возраста, беременных женщин

Другим вариантом специфической профилактики гриппа является использование средств с противовирусной активностью (оксолиновая мазь, арпетол, озельтамавир и др.). С целью уменьшения вероятности инфицирования гриппом 0,25% мазью оксолина ежедневно 2 раза в день (утром и вечером) смазывают слизистую оболочку носа. Арпетол используют для профилактики у детей 2-6 лет внутрь по 50 мг/сутки, 6-12 лет по 100 мг/сут, старше 12 лет и у взрослых по 200 мг/сут в течение 14 дней. Озельтамавир (Тамифлю) назначают для профилактики у детей старше 12 лет и взрослых внутрь по 75 мг 1 раз в сутки 5 дней. Показаниями к медикаментозной профилактике гриппа являются: наличие в семье больного гриппом, контакт с больным гриппом, лица группы высокого риска по тяжелому течению гриппа, медицинский персонал (если он не вакцинирован).

Помните, самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Больные гриппом требуют постоянного наблюдения со стороны медработников, а поздняя госпитализация приводит к затяжному течению пневмонии и других осложнений и увеличению частоты летальных исходов.

Только врач может правильно оценить состояние больного, назначить адекватное лечение противовирусными средствами и антибактериальными препаратами, провести больному дополнительные методы обследования (клинические анализы, рентгенографию органов грудной клетки, ЭКГ и т.д.).

Ваше здоровье – в Ваших руках, а ранее обращение к специалисту – залог успеха его сохранить!