

Профилактика гриппа и ОРВИ.

Ежегодно в осенне-зимний период активизируется циркуляция вирусов гриппа и других респираторных вирусов, которые быстро передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем, вызывая массовую заболеваемость населения вплоть до ее эпидемического уровня. Грипп и ОРВИ относятся к числу наиболее массовых инфекционных заболеваний, на их долю ежегодно приходится до 90-95% в структуре регистрируемой инфекционной заболеваемости. По данным статистических наблюдений каждый взрослый человек в среднем в год болеет в 2 раза респираторными инфекциями, школьник – 3 раза, ребенок дошкольного возраста – 6 раз.

Что нужно знать о гриппе и ОРВИ:

Грипп – это острое инфекционное заболевание, с коротким инкубационным периодом, вызываемая вирусами типов А, В и С, протекающая с развитием интоксикации и поражением эпителия слизистой оболочки верхних дыхательных путей, чаще трахеи. Заболевание склонно к быстрому и глобальному распространению, наиболее опасным осложнением гриппа является внебольничная пневмония, которая может стать причиной неблагоприятного исхода заболевания. Особенно опасен грипп для лиц, страдающих хроническими заболеваниями сердечнососудистой, дыхательной систем, сахарным диабетом, ожирением. Заболевание гриппом у таких людей может привести к тяжелым осложнениям. Заболевание гриппом детей способствует формированию 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.

Острые вирусные респираторные инфекции вызываются целой группой респираторных вирусов, чаще это аденовирусы, вирусы парагриппа, респираторно-синцитиальный вирус (РС-вирус), коронавирус, риновирус. Общим для этих вирусов является поражение верхних дыхательных путей человека, сопровождающееся насморком, болями в горле, явлениями интоксикации, но есть и особенности клинической картины, которые может отличить врач. ОРВИ протекают легче гриппа с менее выраженной интоксикацией организма, реже развиваются тяжелые осложнения.

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

Какие существуют способы профилактики гриппа и ОРВИ?

В настоящее время одним из эффективных способов профилактики является **вакцинация**.

Иммунизация против гриппа проводится перед началом эпидемического сезона, оптимальные сроки сентябрь-ноябрь (для нашего региона вакцинация возможна и в декабре, так как массовое распространение вируса гриппа и эпидподъем заболеваемости приходится на конец января-начало февраля следующего года), для того чтобы к началу эпидемического распространения инфекции у человека сформировался иммунный ответ на введенный препарат. После вакцинации антитела в организме привитого человека появляются через 12-15 дней, иммунитет сохраняется в течение года. Вакцины против гриппа производятся на каждый сезон, в их состав

входят актуальный штаммы вирусов гриппа (не менее 3-х), циркуляция которых прогнозируется ежегодно Всемирной Организацией здравоохранения.

Современные вакцины против гриппа помимо формирования специфического иммунитета к определенным вирусам гриппа, повышают общую резистентность организма к другим респираторным вирусам. Так, отечественные инактивированные вакцины содержат в своем составе иммуномодулятор полиоксидоний, который еще до выработки специфического иммунитета способствует повышению защитных сил организма при встрече с респираторными вирусами. Прививка против гриппа вакцинами отечественного или зарубежного производства не дает 100% защиты от заболевания. По данным статистических наблюдений защитные титры антител к вирусу гриппа после вакцинации лиц разного возраста определяются у 75-92% вакцинированных. Поэтому некоторые привитые люди заболевают гриппом, однако, как правило, заболевание у привитых протекает в более легкой форме, без серьезных осложнений. Прививка против гриппа не исключает и заболевание другими респираторными вирусами, которых насчитывается более 200 видов, однако, в отличие от гриппа, клиника респираторных вирусных инфекций не тяжела, нет выраженной интоксикации организма, заболевание ограничивается поражением верхних дыхательных путей (насморк, боли в горле), иногда без температурной реакции со стороны организма.

Прививки против гриппа приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации с 2011 года включены в Национальный календарь прививок, согласно которому вакцинации против гриппа подлежат: дети с 6 месяцев, учащиеся 1-11 классов; студенты высших профессиональных и средних профессиональных учебных заведений, взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных учреждений, транспорта, коммунальной сферы и др.), взрослые старше 60 лет. Эти категории лиц прививаются бесплатно, вакцинами, поставляемыми в субъекты Российской Федерации за счет средств федерального бюджета. Вакцинация граждан, не вошедших в Национальный календарь прививок, осуществляется вакцинами, приобретаемыми за счет средств субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, организаций и предприятий или личные средства. Статистическими наблюдениями установлено, что иммунизация более 20% граждан проживающих на территории административной единицы (субъект, район, город) создает коллективный иммунитет к гриппу и оказывает существенное влияние на снижение заболеваемости в данной популяции людей.

Неспецифическая профилактика – это методы профилактики, направленные на повышение защитных (реактивных) сил организма для противодействия проникающим в организм человека респираторным вирусам. Неспецифическая профилактика проводится как в предэпидемический период, так и непосредственно в период эпидемического подъема заболеваемости.

В настоящее время фармацевтический рынок предлагает широкий перечень препаратов для профилактики гриппа и ОРВИ отечественного и зарубежного производства. Прежде чем выбрать препарат для профилактики необходимо посоветоваться с врачом, который назначит оптимальный для вас комплекс неспецифической профилактики с учетом возраста, соматических заболеваний.

Основные группы препаратов используемые для профилактики: препараты содержащие интерферон, противовирусные препараты, витаминные комплексы,

бактериальные лизаты. Не стоит забывать про давно известные народные средства: прием натурального витамина С в виде настоя шиповника, ягоды клюквы, брусники, черной смородины, цитрусы. Использование природных фитонцидов, особенно чеснока.

Соблюдение личной гигиены играет немаловажную роль в предупреждении заболевания респираторными вирусными инфекциями. Важно – чаще мыть руки. Рукопожатие, поручни в общественном транспорте, ручки дверей в организациях, общественных зданиях и т.д. – все это источники повышенного риска в передаче вируса гриппа, после любого контакта с вышеуказанными местами общего пользования необходимо мыть руки. Необходимо избегать контактирование невымытыми руками с лицом.

Необходимо чаще проветривать помещения, проводить влажную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств. В организациях и учреждениях целесообразно использовать оборудование, снижающее циркуляцию в воздухе вирусных и бактериальных клеток (рециркуляторы, бактерицидные облучатели и др.). Не стоит забывать о тепловом режиме: важно одеваться по погоде, не допускать переохлаждение организма, соблюдать температурный режим в жилых и общественных зданиях. Важно – рациональное питание, также влияющее на сопротивляемость организма: употребление продуктов питания содержащих полноценные белки, витамины группы С (цитрусовые, квашеная капуста, отвар шиповника и др.).

В период эпидемического распространения заболеваемости необходимо следовать вышеуказанным рекомендациям, а также постараться не посещать массовые мероприятия, особенно в закрытых помещениях, места массового скопления населения, использовать для защиты органов дыхания одноразовые медицинские маски (использование одной маски не должно превышать 6 часов, повторное использование маски недопустимо), чаще бывать на свежем воздухе.

Если заболели вы или ваши близкие (появились насморк, першение в горле, поднялась температура, общее недомогание, головная боль и т.д.) не следует посещать работу, учебное заведение, направлять ребенка в детский организованный коллектив, необходимо вызвать врача на дом. Особенно это актуально в период эпидемического подъема заболеваемости, когда длительное стояние в очереди в поликлиниках может усугубить ваше состояние. В случае тяжелого течения заболевания не отказываться от предложенной госпитализации, своевременно начатое лечение в стационаре позволит избежать возникновения неблагоприятных последствий заболевания. При чихании, кашле, насморке используйте одноразовые бумажные салфетки-платки. После использования их необходимо сразу выбросить, категорически нельзя их использовать повторно. Для больного необходимо выделить отдельную посуду, после использования тщательно ее мыть и дезинфицировать. Желательно изолировать больного в отдельную комнату, ограничить контакты здоровых членов семьи и проводить среди них неспецифическую профилактику. Чаще проветривать жилые помещения, проводить влажную уборку.

Забота о своем здоровье и здоровье своих близких, выполнение рекомендаций по профилактике заболевания гриппом и респираторными вирусными инфекциями позволит сохранить здоровье, улучшить качество жизни, а также сэкономить семейный бюджет.