**Как предотвратить заболевание гриппом и ОРВИ?**

Каждый год с наступлением холодов в нашей стране резко возрастает статистика простудных заболеваний. У 15% от всех заболевших простудой диагностируют грипп. Половина из этого количества инфицированных – дети.

**Основные признаки ОРВИ**

**ОРВИ – острое респираторное заболевание – общее название для группы вирусов, вызывающих заболевания верхних дыхательных путей.**

* Наиболее подвержены этому заболеванию дети младшего возраста, поскольку в этом возрасте большинство из них начинает посещать детские сады. При неокрепшем иммунитете они довольно часто становятся жертвой ОРВИ
* Медики подсчитали, что в первый год посещения дошкольного учреждения ребенок в среднем болеет ОРВИ до 10 раз. Средний показатель для взрослого – 2-3 случая заболевания ОРВИ в год. Практически все простудные заболевания так или иначе имеют вирусный характер
* Вирусы передаются воздушно-капельным путем, через предметы общего употребления, через рукопожатия и поцелуи
* После перенесенного заболевания в большинстве случаев к данному вирусу вырабатывается пожизненный устойчивый иммунитет. Однако, разновидностей вирусов так много, что нередки повторные заболевания ОРВИ вирусами другого типа
* Медики различают 5 основных групп ОРВИ и более 300 их подвидов

### Симптомы ОРВИ

* При заражении ОРВИ в первую очередь происходит поражение носоглотки: отечность, кашель, затруднения при глотании.
* Могут появиться рези в глазах, повышенная слезоточивость, при ротовирусах наблюдается расстройство стула.
* Для всех типов вирусов характерны общая слабость, озноб и тяжесть в голове. Температура может подниматься незначительно.
* Обычно вирус ОРВИ проходит за 4-5 дней. Вирус активно развивается первые 2-3 дня, именно в этот период наиболее остро ощущаются симптомы заболевания.
* На 3-4 день организм распознает инфекции и способы иммунного ответа, начинается активная выработка антител и постепенно болезнь сходит на нет.
* Для ротовируса характерны температура, рвота, острое расстройство стула
* При аденовирусных инфекциях наблюдается температура (но не всегда), увеличение лимфатических узлов, отеки слизистой горла и носа, может развиться конъюнктивит и  поражение печени
* Респираторно-синцитиальный вирус в первую очередь поражает бронхиолы, бронхи, иногда переходит в пневмонию
* Некоторые виды тонзиллита (ангина) носят аденовирусный характер, поражают миндалины и лимфатические узлы глоточного кольца.  Чаще всего у детей встречается герпетическая ангина, для которой характерно повышение температуры, головная и мышечная боли, реже расстройство стула
* Считается, что организм должен справиться с вирусом самостоятельно. Из лечения применяются препараты, снимающие местные симптомы: головную боль, жар, облегчают кашель и общее состояние тяжести
* Собственно против вирусов группы ОРВИ медикаментов до настоящего времени не существует, за редким исключением

### Осложнения после ОРВИ

Наиболее частыми осложнениями после перенесенного заболевания являются бактериальные инфекции, которыми больной успел заразиться во время ослабления иммунитета вирусом ОРВИ.

## Основные признаки гриппа

### Что такое грипп?

* Вирус гриппа характеризуется высочайшей скоростью размножения и исключительной агрессивностью. За сутки он способен привести к серьезным поражениям дыхательных путей и заметно ослабить иммунитет, что способствует развитию побочных заболеваний и осложнений
* Серьезное затруднение при лечении гриппа и выработке медикаментов против него является способность вируса очень быстро мутировать и приспосабливаться к изобретенным лекарствам
* Вирус поразительно жизнеспособен – вне организма на открытом воздухе он может сохраняться до 6-7 часов
* Больной, зараженный вирусом гриппа, опасен для окружающих на расстоянии нескольких метров, его способность заразить  людей при контакте сохраняется в течение 5-7 дней с начала заболевания
* Вирус может передаваться не только воздушно-капельным путем, но и через предметы общего пользования: поручни в транспорте, ручки дверей, кнопки в лифте

Все вышеперечисленные свойства позволяют вирусу гриппа поражать огромный процент населения ежегодно.

### Симптомы гриппа

* Высокая температура, поднимается внезапно и быстро
* Ломота в суставах, судороги в мышцах
* Сильный сухой кашель
* Слабость, головокружение, потеря сознания

### Осложнения после гриппа

* Поражения легких (пневмония)
* Поражение органов ЛОР и верхних дыхательных путей (гайморит, отит, ларингит)
* Поражения сердца и сосудов
* Поражения нервной системы (менингит, невралгия энцефалит)

## Как отличить грипп от ОРВИ****?****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **ОРВИ** | **Грипп** |
| Начало заболевания | Резь в глазах, слабость, вялость | Проявления острой интоксикации: головная боль, озноб, рвота, головокружение |
| Развитие болезни | Развивается 2-3 суток, симптоматика существенно не меняется. Насморк и заложенность носа, дискомфорт в горле | Стремительное развитие. За 8-12 часов от начала заболевания здоровье может ухудшиться до критического состояния |
| Температура тела | Обычно держится в районе 37,3-37,7, редко превышает 38 С. Легко снижается при приеме жаропонижающих средств | Резкий скачок температуры: за 1-2 часа она поднимается до 39-40 С. Жаропонижающие средства дают краткосрочный эффект на 1,5-2 часа. |
| Общее состояние | Слабость, вялость | Сильные мышечные боли, головная боль в области висков, повышенное потоотделение, озноб |
| Насморк, заложенность носа | Проявляется в числе первых симптомов, сопровождается чиханием, сильным отеком слизистой | Появляется редко |
| Горло | Отечность, рыхлая структура слизистой, характерный налет | Отечность, ярко выраженный красный цвет без налета |
| Кашель | Проявляется в числе первых симптомов | Появляется на 2-3 день от начала заболевания |
| Продолжительность болезни | Улучшение состояния обычно наступает на третий день, через 6-7 дней наступает полное выздоровление | Температура спадает на 5-6 день. Состояние улучшается через 10-12 дней. Окончательное выздоровление наступает через 20-30 дней |

# Профилактика гриппа и ОРВИ

Профилактика гриппа и ОРВИ – это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение инфицирования организма человека вирусами, вызывающими заболевание. Профилактические способы защиты подразделяются на специфические и не специфические.

Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ – это ежегодное введение вакцины населению. В связи с тем, что вирусы имеют склонность к мозаицизму, вакцину корректируют ежегодно. Согласно данным, предоставленным ВОЗ, именно благодаря массовой вакцинопрофилактике удалось снизить интенсивность эпидемий гриппа во всем мире. Современная вакцина способна защитить от гриппа около 80% как взрослого населения, так и детей.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ – это комплекс общих мероприятий, среди которых: проветривание помещения, полноценное питание, использование масок, мытье рук, прием препаратов, воздействующих на вирус гриппа и пр.

## Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ

Вакцинация будет считаться эффективной в плане борьбы с гриппом лишь в том случае, если ее пройдет 50% населения страны и более. В настоящее время в Российской Федерации зарегистрировано более 20 разных вакцин 4 поколений.

Каждая вакцина изготавливается из тех штаммов вируса, которые будут актуальны в предстоящем году во время эпидемий.

Классификация вакцин от гриппа выглядит следующим образом:

* *Вакцины первого поколения* могут быть живыми и инактивированными. Примером живой гриппозной вакцины служит Ультравак, ее применение в современной медицинской практике ограничено. Инактивированная неживая вакцина первого поколения – это Грипповак. Живые вакцины распыляются в полость носа человека и формируют длительный иммунитет. Однако их существенным недостатком является то, что они выдают большой процент побочных реакций.
* *Вакцины второго поколения* представлены так называемыми сплит-вакцинами. Они содержат в себе разрушенные частицы вируса с его поверхностными и внутренними белками. Это такие вакцины, как: Флюарикс, Ваксигрипп, Бегривак, Флюваксин. При использовании этих вакцин также сохраняется высокая вероятность развития побочных явлений.
* *Вакцины третьего поколения* содержат в себе только высокоочищенные поверхностные белки вируса. Они отвечают современным требованиям медицины относительно безопасности применения прививок среди населения. Примерами таких вакцин могут служить Инфлювак и Агриппал S1.
* *Вакцины четвертого поколения* кроме высокоочищенных поверхностных белков содержат Полиоксидоний. Это такие вакцины, как: Гриппол и Гриппол плюс. Они не только защищают от гриппа, но и способствуют повышению иммунных сил организма за счет входящего в их состав иммуномодулятора. Эта вакцина хорошо переносится не только взрослыми, но и детьми.

Наиболее эффективными и безопасными принято считать вакцины от гриппа третьего и четвертого поколения. Они практически не вызывают побочных явлений, но их недостатком считается меньшая эффективность по сравнению с живыми вакцинами. Кроме того, вакцина не может гарантировать того, что человек не заразиться гриппом. Она защищает лишь от штаммов вируса, которые предположительно будут наиболее распространены в период предстоящей эпидемии.

Кроме того, введение вакцины позволяет:

* Снизить частоту заболеваемости гриппом;
* Уменьшить количество и силу побочных эффектов в том случае, если заражение все же произошло;
* Ускорить выздоровление, облегчить течение заболевания;
* Снизить смертность от гриппа.

Доказано, что проведение массовой специфической профилактики гриппа и ОРВИ положительным образом сказывается на качестве жизни, способствует созданию иммунной прослойки населения на конкретной территории.

Особая необходимость во введении вакцины стоит перед следующими социальными группами:

* Пожилые люди;
* Дети дошкольного и школьного возрастов;
* Работникам образовательной, медицинской, торговой и иных сфер;
* Беременные женщины;
* Лицам с ослабленным иммунитетом, с хроническими заболеваниями.

Как правило, побочных явлений современные вакцины не вызывают, хотя возможно возникновение некоторой болезненности в месте введения вакцины, гиперемия этого участка кожи, повышение температуры тела, [насморк](http://www.ayzdorov.ru/Lechenie_nasmorka_chtotakoe.php), слабость, аллергические реакции.

Стоит в обязательном порядке воздержаться от вакцинации следующим категориям граждан:

* Людям в период острой стадии болезни гриппа или ОРВИ;
* Людям, перенесшим грипп (не ранее, чем через 3 месяца после инфекции);
* Детям в возрасте до полугода;
* Людям с индивидуальной непереносимость компонентов, входящих в состав вакцины;
* Людям с повышением температуры тела выше 37 градусов, независимо от причины, ее вызвавшей;
* Людям с болезнями крови.

## Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ сводится к тому, чтобы повысить устойчивость организма к вирусам и не допустить его проникновения в организм.

Имеются следующие практические рекомендации, которые следует соблюдать, чтобы оградить себя от инфекции:

* Поддержание оптимальных параметров температуры воздуха и его влажности в помещениях с большим скоплением людей.
* Регулярное проветривание помещений.
* Прогулки на свежем воздухе.
* Полноценное питание. Пища должна обеспечивать необходимое поступление в организм белков, жиров, углеводов и витаминов.
* Адекватный питьевой режим позволяет восполнить запасы организма в жидкости и увлажнить слизистые. Доказано, что вирусам намного проще внедряться в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они пересохшие и на них имеются микротрещины.
* Физическая активность, которая включает в себя ежедневные занятия спортом.
* Полноценный отдых. В первую очередь – это здоровый сон. Для поддержания функционирования иммунитета, следует спать не менее 8 часов в сутки.
* Поддержание чистоты в помещении, ежедневная влажная уборка с минимальным использованием средств бытовой химии.
* Введение масочного режима в период эпидемий гриппа и простуды. Маску не стоит касаться руками, после того, как она будет закреплена на лице. Ее повторное использование недопустимо.
* Избегание мест массового скопления людей.
* Тщательное мытье рук после посещения общественных мест. До этого момента не следует прикасаться к лицу, губам, носу.
* В плане гигиены внимание следует уделять не только рукам, но и носовым путям. Туалет носа нужно осуществлять после каждого посещения общественного места. Для этого подойдут специальные растворы и спреи на основе морской воды, а также обычный физиологический раствор. В дополнении к этой процедуры можно полоскать горло раствором соды и соли.
* Во время разговора следует держаться на расстоянии, как минимум, одного метра от собеседника.
* В помещениях медицинских учреждений, в учебных классах, в группах детского сада, в университетах целесообразно использование ультрафиолетовых ламп.

Правила неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ существуют не только для здоровых людей, но и для тех, которые уже заболели.

Им необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

* Следует соблюдать постельный режим, отказаться от посещения любых общественных мест. При первых симптомах заболевания важно вызвать врача на дом.
* Следует держаться как можно дальше от здоровых людей и использовать маску во время вынужденных контактов.
* Больной должен находиться в отдельной комнате, в которой необходимо проведение регулярной влажной уборки и проветривания.
* Во время кашля и чихания рот следует прикрывать индивидуальным платком, чтобы предотвратить распространение вируса на дальние расстояния.
* Одноразовые макси должны использоваться не более 2 часов, а по истечении этого времени их нужно утилизировать.
* После каждого контакта с респираторными выделениями руки нужно обработать антисептическим гелем или тщательно вымыть с использованием мыла.
* За всеми людьми, контактирующими с больным человеком, необходимо наблюдение в течение одной недели.

Отдельного внимания заслуживают различные препараты иммуностимуляторы и противовирусные средства.

В сезон эпидемии гриппа, особенно после контактов с заболевшими людьми, рекомендуется профилактический прием противовирусных средств. Например, инновационного препарата Ингавирин, который показал свою эффективность в отношении вирусов гриппа типа A , В, аденовируса, вируса парагриппа, и других ОРВИ. Применение препарата в первые двое суток болезни способствует ускоренному выведению вирусов из организма, сокращению продолжительности болезни, уменьшению риска развития осложнений.

Для лечения гриппа и простуды возможно использование следующих средств с доказанной эффективностью: Ремантадин (Орвирем, Ремантадин), Реленза, Тамифлю, Перамивир.

Кроме того, существуют препараты-интерфероны, которые содержат в себе белки как бы предупреждающие клети об опасности и заставляющие их активизироваться. Препараты-интерфероны – это Кипферон, Виферон, Интрон, Реаферон, Циклоферон.

Под вопросом также остается необходимость приема синтетических витаминов для профилактики гриппа и простуды. Желательно, чтобы человек получал их из продуктов питания, однако, если это невозможно, то следует принимать синтетические витамины группы В, аскорбиновую кислоту, витамин А.

Профилактика гриппа и ОРВИ является залогом сохранения здоровья даже в период эпидемии. Главное подходить к этому делу со всей ответственностью и не забывать о простых правилах, позволяющих обезопасить себя и близких от инфекции.