

## **Профилактика гриппа и ОРВИ.**

**Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)** — группа болезней, передающихся воздушно-капельным путем и характеризующихся поражением у человека различных отделов верхних дыхательных путей.

ОРВИ — самые распространенные на земном шаре заболевания. Особенно часто ОРВИ наблюдается у детей. Наибольшая заболеваемость приходится на детей второго полугодия и первых трех лет жизни, что, как правило, связано с посещением ими детских учреждений, значительным увеличением числа контактов. Нередко источником заражения детей являются взрослые, особенно те, кто переносит ОРВИ «на ногах» в виде легкого катара верхних дыхательных путей, ринита или тонзиллита.

**Клиника ОРВИ** характеризуется развитием катарального и интоксикационного синдромов. Чем меньше ребенок, тем больше на его состоянии отражается заложенность носовых ходов (нарушение механики дыхания, акта еды), тем чаще развиваются бронхиты и бронхоолиты. У детей раннего возраста чаще развиваются и острые пневмонии.

**Клинически все ОРВИ** проявляются различной степенью выраженности симптомов интоксикации, лихорадкой и катаром верхних дыхательных путей. Вместе с тем каждой нозологической форме свойственны характерные черты, позволяющие проводить дифференциальную диагностику. Так, например, грипп отличают симптомы выраженной интоксикации (специфическая гриппозная интоксикация), аденовирусную инфекцию — поражение лимфаденоидной ткани ротоглотки, умеренное увеличение лимфатических узлов, нередко — печени и селезенки, а также наличие экссудативного компонента воспаления и поражения конъюнктивы глаз. Риновирусную инфекцию можно заподозрить по обильным слизистым выделениям из носа при отсутствии или слабо выраженных симптомах интоксикации.

**Грипп — острая вирусная инфекционная болезнь** с воздушно-капельным путем передачи, клинически характеризующаяся кратковременной, но выраженной лихорадочной реакцией, симптомами общего токсикоза и поражением верхних дыхательных путей; периодически он принимает эпидемическое и пандемическое распространение.

### **Клиника гриппа**

После инкубационного периода, продолжающегося от нескольких часов до 1-1,5 суток, болезнь обычно начинается остро и бурно, с подъема температуры тела до высоких цифр (39-40°C), озноба, головокружения, общей слабости, разбитости, мышечных и суставных болей. Температура тела достигает максимума к концу первых суток, реже на вторые сутки болезни. К этому времени все симптомы гриппа максимально выражены.

Дети жалуются на головную боль, часто в области висков, лба, надбровных дуг, глазных яблок; у них исчезает аппетит, ухудшается сон, бывает бред, галлюцинации, тошнота, рвота (обычно после приема лекарств, пищи, воды).

Характерны слабые катаральные явления в виде покашливания, заложенности носа, скудных слизистых выделений из носа, болей или першения в горле, особенно при глотании. В тяжелых случаях часто бывают носовые кровотечения, судороги, кратковременная потеря сознания. На высоте интоксикации кожные покровы бледные, возможны единичные петехиальные высыпания, повышенная потливость, боли в животе, кратковременные расстройства стула, лабильность пульса, снижение артериального давления. Печень и селезенка не увеличены.

**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. 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

**Также рекомендуется проводить:**

- регулярное проветривание помещений;
- частую влажную уборку помещений;
- регулярное протирание с использованием дезинфицирующих растворов предметов общего контактного использования – игрушек, дверных ручек и т. д.;
- мытье рук - частое и тщательное;
- обработку воздуха посредством воздействия на него губительными для вирусов ультрафиолетовыми лучами (кварцевание и т. п.);
- создание специфического иммунитета посредством вакцинации детей.

**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. Для индивидуальной профилактики гриппа применяют ремантадин (по 1 таблетке 1 раз в день в течение 20-30 дней). Он помогает и при первичных признаках заболевания гриппом. Опоздание с началом лечения всего на сутки снижает ценность препарата почти вдвое, а через два дня он уже практически бесполезен.

Профилактика. Нужна ли вакцинация от гриппа?

Вакцинация — самая важная мера профилактики от гриппа. Ее проводят намного раньше ожидаемой эпидемии, обычно в октябре–ноябре. Срок защитного действия вакцины — один год, поэтому ее необходимо повторять ежегодно. Противопоказаний к современным вакцинам практически нет. Вакцинация показана следующим группам населения (однако перед ее проведением нужно проконсультироваться с Вашим лечащим врачом):

- Детям дошкольного и школьного возрастов;
- лицам пожилого возраста (старше 65 лет);
- лицам с высокой вероятностью заражения (воинские контингенты, медицинский персонал, работники сферы бытового обслуживания, транспорта, образовательных учреждений);
- пациентам, часто болеющим ОРВИ;
- пациентам с хроническими бронхолегочными заболеваниями (особенно с хронической обструктивной болезнью легких);
- пациентам с хронической сердечной недостаточностью, хроническими заболеваниями почек;
- пациентам с ослабленным иммунитетом (с сахарным диабетом, ВИЧ-инфекцией, удаленной селезенкой или получающим глюкокортикоиды и цитостатики).

В период эпидемии гриппа вводить вакцину уже поздно. В этом случае важно чаще мыть руки с мылом и проветривать помещение, носить медицинские маски в общественном транспорте, возможно применение римантадина, а также оксолиновой мази в нос.

Закаливающие процедуры (полоскание полости рта и носа холодной водой, хождение босиком по холодному полу, холодные обтирания, обливания и пр.) имеют значение, если они проводятся длительно и систематически. Не следует начинать закаливание, если человек болен или находится в стадии выздоровления.