

Не желаю грипповать, буду меры принимать!

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются наиболее массовыми заболеваниями, которые занимают ведущее место в структуре инфекционных болезней. Если учесть способность вируса гриппа вызывать частые эпидемии и даже пандемии в масштабах всего земного шара, есть основание утверждать, что он является проблемой мирового значения. В период эпидемии болеет от 5 до 20% населения. В России ежегодно регистрируется более 37 млн. больных ОРВИ, в том числе и гриппом.

Проблема гриппа и в том, что он оказывает непосредственный вред здоровью человека. Гриппозные вирусы снижают защитные силы организма и могут быть причиной развития разнообразных заболеваний верхних и нижних дыхательных путей, центральной нервной системы, почек и др. Кроме того, грипп способен обострять течение других сопутствующих заболеваний, что чрезвычайно опасно для людей с хронической патологией сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, поджелудочной железы, центральной нервной системы и др. ***Особенно опасен грипп для людей пожилого возраста и новорожденных.***

Способность вирусов гриппа быстро мутировать (изменяться) определяет следующую проблему – степень надежности профилактических мероприятий. Профилактика гриппа складывается из мероприятий специфического характера (применение противогриппозных вакцин), а также- использование неспецифических средств защиты.

В преддверие сезона повышенной заболеваемости ОРВИ и гриппом в Тихорецком районе началась кампания вакцинации против гриппа лиц из так называемых «групп риска». В «группе риска» дети дошкольного и школьного возраста, лица с различными хроническими заболеваниями и в возрасте старше 60 лет, призывники, беременные, а также – все те, кто по характеру своей деятельности особенно часто контактирует с больными гриппом или их заболевание может усложнить работу предприятий и учреждений, нанести существенный экономический ущерб.

***Необходимо учесть, что лица, не привитые против гриппа, обычно составляют основной массив случаев заболеваний гриппом.***

Справедливости ради следует признать, и то, что вакцинация против гриппа не является абсолютной гарантией невосприимчивости к вирусу гриппа, но у вакцинированных болезнь протекает не тяжело и отличается чрезвычайной редкостью типичных осложнений гриппа - таких как пневмония и развитие других очагов бактериальной инфекции.

Одним из путей повышения надежности вакцины является своевременность проведение вакцинации- до сезона появления разнообразных респираторных вирусных инфекций. Таким временем является сентябрь месяц. В этом году вакцина была поставлена в районы уже в августе и проведение массовой вакцинации в течение двух-трех недель является залогом успеха в профилактике гриппа.

Анализ многолетней заболеваемости гриппом в нашем районе свидетельствует о том, что грипп регистрируются со второй половины января, достигая максимума в феврале месяце.

### ***Как устоять в борьбе с гриппом?***

Главные принципы профилактики гриппа остаются неизменными. В соответствии с ними необходимо действовать в двух направлениях: избегать встречи с вирусом и повышать устойчивость организма к вирусам.

Таким образом, профилактика заражения вирусом гриппа и другими респираторными вирусами – своеобразная модель поведения, в основе которой лежат отнюдь не специальные медицинские знания, а обыкновенная логика и здравый смысл.

Прежде всего – это ограничение контактов с больными людьми. В частности, в сезон гриппа и ОРВИ не следует активно пользоваться общественным транспортом, участвовать в массовых мероприятиях, ходить в гости, навещать больных. В то же время, необходимо признать, что намерения избежать встречи с вирусами далеки от реальности. Хотим мы этого, или не хотим, но контактировать с множеством людей нам приходится постоянно.

Что же, воспользуемся следующим способом профилактики – воздействуем на пути передачи инфекции.

Заметим, эта проблема также рассматривается в направлениях: поведение больных, чтобы не заразить окружающих, поведение здоровых, чтобы не заразиться.

Как должен поступать больной? ***Больной должен оставаться дома!*** Это правило, к сожалению, часто нарушается по различного рода причинам.

Что еще *должен* больной? Общеизвестно, что ему следует прикрывать рот и нос платком при кашле, чихании и сморкании, не обниматься и не целоваться, часто мыть руки мылом, пользоваться ватно-марлевой повязкой (маской). Все это знают, но не всегда исполняют.

Что должен делать здоровый, чтобы не заболеть? Вероятность заболеть при контакте с вирусом во многом обусловлена как концентрацией вируса в воздухе и активностью вируса, так и способностью организма противостоять инфекции.

**ПОМНИТЕ!** *Вирусы часами и сутками способны сохранять свою активность в пыльном, сухом, теплом и неподвижном воздухе и практически мгновенно погибают в воздухе чистом, прохладном, влажном и движущемся.*

Практический вывод из этого положения состоит в необходимости частого и регулярного проветривания помещения, что эффективнее всех масок и всех лекарств вместе взятых.

Еще один известный способ уменьшения концентрации вируса в жилых помещениях — это обработка воздуха ультрафиолетовыми лучами

(кварцевание и т. п.). Однако, эффективность этих процедур невысока по причине непродолжительности - появление в помещении больного в ту же минуту увеличит количество вируса в помещении.

Вирусы длительно сохраняются в осевших на бытовых предметах высохших каплях слизи, выделяемых больными при кашле, чихании, разговоре. Кроме этого вирусы в огромном количестве накапливаются на руках заболевшего, поэтому рукопожатия, бумажные деньги, дверные ручки, краны в ванной комнате и т. п. — замечательные способы контактного распространения инфекции. *Десять рукопожатий — и на ваших руках вирус. Осталось только почесать нос!*

Из сказанного очевидны и способы профилактики: частая влажная уборка помещений, регулярное протирание с помощью дезинфицирующих средств предметов общего контактного пользования, частое и тщательное мытье рук (особенно в процессе ухода за больным).

Концентрацию вируса можно уменьшить не только во вдыхаемом воздухе, но и непосредственно в дыхательных путях. С учетом этого, *один из самых безопасных, эффективных и недорогих способов профилактики ОРВИ — регулярное капанье (пищканье, промывание) носовых ходов солевыми растворами (Аква Марис, Долфин, минеральная вода и др.). Аналогично полезны регулярные полоскания горла (чем угодно, здесь важен сам факт полоскания), поскольку они уменьшают концентрацию вируса в носоглотке.*

Количество вируса, попавшего в дыхательные пути, можно в принципе уничтожить с помощью ***противовирусных препаратов, но знайте: универсальных противовирусных препаратов не существует***, есть лекарственные средства, способные избирательно действовать на вирус гриппа определенного типа (например, эффективны в отношении вируса А и бессильны против вируса В).

### ***Как повлиять на устойчивость организма к вирусам?***

Этот путь профилактики ОРВИ — самый, пожалуй, важный и самый эффективный. В его основе — обеспечение нормального функционирования слизистых оболочек дыхательных путей - первого барьера на пути инфекции. Достигается это поддержанием оптимальной температуры и влажности воздуха в жилых и служебных помещениях, прогулками на свежем воздухе (часто и в любое время года), правильным выбором одежды.

Важным оздоровительным фактором является закаливание. Оно обеспечивает поддержание нормальной (защитной) функции дыхательных путей при охлаждении, и тем самым не допускает попадание значительных доз вируса при контакте с больными.

Очень полезным является включение в пищевой рацион продуктов, содержащих аскорбиновую кислоту (витамин С): сок квашеной капусты,

лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, киви, салат из свежей капусты. С-витаминацию необходимо проводить с декабря по апрель.

Все перечисленное — хорошо известные нам параметры здорового образа жизни и прямая иллюстрация того, что *эффективная профилактика ОРВИ состоит в поддержании работоспособности местных и общих факторов иммунитета.*

Для профилактики гриппа в настоящее время рекламируется широкий набор медикаментозных средств, однако не следует забывать, что их эффективность недостаточна. Более того, в целях обеспечения успешной профилактики препараты должны применяться ежедневно в течение как минимум шести недель сезона гриппа. При этом не исключается риск развития побочных эффектов и непереносимости используемых препаратов, да и семейному бюджету наносится существенный урон.

### ***Итак, как противостоять гриппозной инфекции?***

Выбор за Вами, чему Вы склонны отдать предпочтение!

Методам неспецифической профилактики, вакцинации против гриппа, или оптимальному сочетанию вакцинации и неспецифических методов обеспечения устойчивости к инфекции.

Пусть восторжествует логика и здравый смысл! Будьте здоровы!

Врач-инфекционист высшей категории.  
кандидат медицинских наук

С.С.Концевая