

## Профилактика гриппа и ОРВИ

Проблема профилактики острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа в настоящее время представляется весьма актуальной в виду исключительно высокого уровня заболеваемости. Всплески числа инфицированных и заболевших ОРВИ и гриппом обычно носят характер сезонных эпидемий.

Высокий уровень заболеваемости ОРВИ и гриппом связан с исключительной легкостью распространения вирусов в скученных коллективах людей (на работе, в транспорте, внутри семьи и т.д.) и практически полным отсутствием возможностей профилактики распространения вирусов через воздух. В наибольшей степени подвержены сезонной заболеваемости лица из так называемых групп риска: дети, пожилые, больные с различными видами иммунодефицитов, бронхолегочными заболеваниями, болезнями почек, сахарным диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями. ОРВИ и грипп постепенно подрывают сердечно-сосудистую систему человека. При тяжелом течении часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы провоцирующие заболевания сердца и сосудов.

### Как происходит заражение

Вирусы очень легко передаются. **Самый распространенный путь передачи инфекции - воздушно-капельный.** Также возможен (хотя и более редок) и бытовой путь передачи - например, заражение 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. На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Частицы размером более 100 мкм (крупнокапельная фаза) быстро оседают. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2-3 м.

Степень концентрации вирусов и длительность их пребывания во взвешенном состоянии в воздухе в первую очередь зависят от величины аэрозольных частиц. Последнее определяется силой и частотой физиологических актов - чихания, кашля, разговора. Эти данные наглядно подтверждают необходимость конкретной санитарной пропаганды соблюдения больными гриппом и другими ОРЗ элементарных гигиенических правил. Стоит убедить больного чихать с закрытым ртом, как количество выбрасываемых в воздух аэрозольных частиц может быть уменьшено в 10-70 раз, а значит снижена концентрация в воздушной среде.

После заражения вирусные частицы задерживаются на эпителии дыхательных путей. Обычно клетки слизистой оболочки носа, горла и респираторного тракта «выметают» вирусов, таким образом предотвращая инфекцию. Однако в некоторых случаях, частицы вируса попадают прямо в альвеолы, обходя первичные защитные механизмы организма.

Размножение вирусов протекает с исключительно высокой скоростью: при попадании в верхние дыхательные пути одной вирусной частицы **уже через 8 часов количество инфекционного потомства вырастает в 10 раз.** В дальнейшем вирус попадает в кровь и разносится по всему организму. Вирус, попадая в кровь, вызывает угнетение кроветворения и иммунной системы, способствуя развитию различных осложнений.

### Симптомы

**Инкубационный период**, как правило, длится 1-2 дня, но может продолжаться до 5 дней. Затем начинается **период острых клинических проявлений.** Тяжесть болезни зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиваться одна из 4-х форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая. Симптомы и их сила зависят от тяжести заболевания.

В случае **легкой** (включая стертые и субклинические) формы гриппа, температура тела может оставаться нормальной или повышаться не выше 38°C, симптомы инфекционного токсикоза слабо выражены или отсутствуют.

В случае **среднетяжелой** (манифестной) формы гриппа температура повышается до 38,5-39,5°C и отмечаются классические симптомы заболевания:

- Интоксикация
- Обильное потоотделение
- Слабость
- Светобоязнь
- Суставные и мышечные боли
- Головная боль
- Катаральные симптомы
- Гиперемия мягкого неба и задней стенки глотки
- Гиперемия конъюнктив
- Респираторный симптомы
- Поражение гортани и трахеи

- Сухой (в ряде случаев - влажный) болезненный кашель
- Нарушение фонации
- Боли за грудиной
- Ринит (насморк)

### **Осложнения и последствия**

Наиболее частым осложнением ОРВИ и гриппа является **пневмония**, причем, как правило, это вторичная бактериальная инфекция (вызванная *Streptococcus pneumoniae*, *Haemophilus influenzae*, или *Staphylococcus aureus*). Более редко встречается комбинированная инфекция (вирусная и бактериальная пневмония). Первичная вирусная пневмония - это редкое осложнение, характеризующееся высокой смертностью. Она возникает в случае, если грипп вызван вирусом высочайшей вирулентности. При этом развиваются «молниеносные» смертельные геморрагические пневмонии, продолжающиеся не более 3-4 дней. Истинная первичная гриппозная пневмония может наблюдаться, прежде всего, у больных, страдающих хроническими заболеваниями сердца и легких, сопровождающимися застойными явлениями в легких. Другие вторичные бактериальные инфекции, часто возникающие после гриппа - **ринит, синусит, бронхит, отит**. Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы чаще встречается у лиц пожилого возраста. Может развиваться **миокардит, перикардит** (воспалительное заболевание мышц сердца, которое может привести к сердечной недостаточности).

В настоящее время разработаны, в основном, симптоматические методы лечения ОРВИ и гриппа. Поэтому большое внимание уделяется профилактике.

### **В числе профилактических мер рекомендуется:**

- по возможности избегать больших скоплений людей;
- выходя на улицу, пользоваться оксолиновой мазью или вазелином (смазывать носовые ходы 2-3 раза в сутки);
- регулярно мыть с мылом не только руки, но и лицо;
- делать ежедневно влажную уборку и регулярно (каждые 2 часа);
- проветривать помещение;
- после консультации врача - противовирусные препараты (ремантадин, анаферон, арпетол);
- витаминно-минеральные комплексы (теравит, олиговит, ревит, ундевит, гексавит, антиоксикапс, пиковит и др.);
- лук, чеснок (можно использовать в пищу или вдыхать пары измельченного продукта);
- эфирные масла (пихта, сосна, кедр, можжевельник, чайное дерево, лаванда, эвкалипт, ментол) с использованием аромаламп, в виде ингаляций, вдыхание паров при принятии ванн;
- употреблять вещества, повышающие общую сопротивляемость организма (алоэ, мед, шиповник, облепиха, настойки женьшеня, эхинацеи, элеутерококка, лимонника, пантокрина) - обязательно проконсультировавшись с медицинским работником;
- важное оружие в борьбе с вирусами гриппа и ОРВИ – регулярные прогулки на свежем воздухе.

Одной из эффективных мер профилактики является использование защитной гигиенической повязки (маски).

**Надежным средством борьбы с гриппом и ОРВИ были и остаются вакцины.** Прививка снижает риск заболевания до 90%. В первую очередь необходимо прививаться лицам, страдающим хроническими заболеваниями и работникам профессий, которые имеют постоянные контакты с населением (врачи, работники транспорта, торговли, сферы обслуживания).

Если заболевания избежать не удалось, то при появлении первых признаков заболевания ОРВИ и гриппом необходимо:

- лечь в постель и вызвать врача;
- соблюдение постельного режима обязательно;
- помещение, где находится больной, нужно часто проветривать и подвергать влажной уборке 2-3 раза в день;
- больному следует выделить отдельную посуду, полотенце, одноразовую маску, одноразовые носовые платки;
- до назначения врачом лечения применять обильное теплое питье.

Родственникам больного рекомендуется носить марлевую маску из 4-5 слоев марли или пользоваться одноразовыми масками, соблюдать правила личной гигиены.