

О мерах профилактики гриппа, ОРВИ и преимуществах вакцинопрофилактики

Грипп - это вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года. По количеству случаев в мире грипп и ОРВИ занимают первое место, удельный вес в структуре инфекционных заболеваний достигает 95%.

Грипп и ОРВИ, постепенно подрывая здоровье, сокращают на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты. Распространенными осложнениями после гриппа являются риниты, синуситы, бронхиты, отиты, обострение хронических заболеваний, бактериальная суперинфекция. В ослабленный гриппом организм часто внедряется бактериальная инфекция (пневмококковая, гемофильная, стафилококковая). Наибольшие жертвы грипп собирает среди пожилых групп населения, страдающих хроническими болезнями. Смерть при гриппе может наступить от интоксикации, кровоизлияний в головной мозг, легочных осложнений (пневмония), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

Что такое ОРВИ? В чём отличие от гриппа?

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) — это группа заболеваний дыхательных путей, которые вызывают вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, коронавирусы и риновирусы. В народе ОРВИ называют простудой.

Грипп — это одна из разновидностей ОРВИ. Грипп вызывают только вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С), тогда как возбудителей ОРВИ гораздо больше — около 200 других вирусов.

Симптомы ОРВИ и гриппа.

Клинические симптомы ОРВИ сходны и включают повышение температуры (лихорадку), признаки интоксикации (слабость, отсутствие аппетита, тошноту, рвоту), насморк, боль в горле и сухой кашель.

Для гриппа характерен внезапный подъем температуры до 39-40°C, сильный озноб, мышечные и головные боли. Обычно грипп начинается остро. Инкубационный (скрытый) период, как правило, длится 2 - 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиваться одна из четырех форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая, гипертоксическая.

Профилактика гриппа и ОРВИ подразделяется на неспецифическую и специфическую.

Способы неспецифической профилактики:

- Личная гигиена.

Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Избегать в этот период необходимо рукопожатий. После соприкосновений с ручками дверей, туалета, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.

- Промываем нос.

Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, коих в аптеках множество.

➤ Одеваем маски.

Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.

➤ Тщательная уборка помещений. Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

➤ Избегайте массовых скоплений людей. В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

➤ Другие методы, к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятия физкультурой, прогулки и многое другое.

Основным методом специфической профилактики против гриппа является активная иммунизация. Вакцинация — это единственная социально и экономически оправданная мера борьбы с гриппом. Вакцинация на 90 % снижает заболеваемость, на 60 % снижает госпитализацию.

Задача прививки — познакомить организм с вирусом, с которым надо бороться. Так иммунная система узнает «вредителя», научится его определять и в случае заражения максимально быстро сформирует антитела и сможет отбить вирусную атаку на ранней стадии. Этот запас антител поможет вашему организму, вашему иммунитету справиться с недугом, если заражение все-таки произойдет. В ней нет инфекционных агентов, которые могли бы чем-то заразить. Защитный эффект после вакцинации от гриппа наступает через 10-12 дней и сохраняется до 12 месяцев. 3

Главная цель вакцинации против гриппа - это защита населения:
от бесконтрольного и массового распространения вирусов;
от возникновения эпидемии;
по снижению числа осложнений особенно среди ЛИЦ, относящиеся к группе риска.