

О профилактике гриппа и ОРВИ

ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция) – это заболевание дыхательных путей, причиной которого является попадание в организм вирусной инфекции. Существует более 200 видов вирусов, которые вызывают простудные заболевания, но наиболее частыми среди возбудителей являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы и риновирусы. Наиболее опасным является вирус гриппа, поэтому профилактика гриппа должна проводиться с особой серьёзностью.

Заболевания ОРВИ являются одними из самых распространенных инфекционных болезней. ОРВИ имеют сезонность. Больше всего случаев заболеваемости отмечено в период с сентября-октября по март. ОРВИ передается преимущественно воздушно-капельным путём (при чихании, кашле, близком разговоре), однако возможно заражение при прямом контакте с возбудителем (поцелуи, рукопожатия) или с предметами носителя инфекции (посуда, одежда).

При первых признаках ОРВИ (общее недомогание, слабость, насморк) больной начинает заражать всех, кто его окружает. В зону поражения ОРВИ входят нос, околоносовые пазухи, горло, гортань, бронхи, легкие, а также конъюнктив (слизистая оболочка глаз). Симптомы ОРВИ: заложенность носа, насморк, повышение температуры тела, першение и боль в горле, кашель, головная боль, ломота в суставах и мышцах, озноб. При первых признаках болезни человек должен обратиться к врачу и оставаться дома, чтобы начать лечение и не заражать окружающих людей.

Причинами развития ОРВИ являются 2 фактора: попадание в организм вирусной инфекции и ослабленный иммунитет. Поэтому меры по профилактике ОРВИ и гриппа делятся на 2 категории – специфические и неспецифические. Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ направлена на блокирование заражения именно вирусами гриппа и ОРВИ. Неспецифическая профилактика включает общие меры по предотвращению распространения различных респираторных заболеваний.

К специфическим мерам профилактики относится вакцинация, приём противовирусных и иммуномодулирующих препаратов. Эффективность вакцинации для профилактики гриппа достаточно высока. Прививку нужно сделать за несколько месяцев до начала эпидемии, чтобы организм успел выработать антитела. Противовирусные препараты предназначены для использования в начальный период заболевания гриппом. Они помогают бороться с вирусом и сокращают время заболевания. Поэтому профилактика гриппа с их помощью может быть оправдана лишь в том случае, если велика вероятность заражения гриппом (например, при наличии в семье больного гриппом), да и то на непродолжительный срок. Иммуномодуляторы повышают иммунитет и стимулируют выработку особых веществ – интерферонов, борющихся с вирусной инфекцией. Но бесконтрольно принимать их нельзя, особенно в профилактических целях. В долгосрочной перспективе иммунитет не укрепляется, а наоборот, разрушается, так как перестаёт самостоятельно работать. Профилактика гриппа и ОРВИ при помощи противовирусных и иммуномодулирующих препаратов должна использоваться лишь по особым показаниям, которые определяет врач.

Неспецифическая профилактика ОРВИ и гриппа направлена на укрепление иммунитета и мер по предотвращению заражения вирусами.

Для укрепления иммунитета необходимо:

- качественное и сбалансированное питание с ежедневным употреблением овощей и фруктов не менее 500 грамм. Хорошим кладезем витаминов являются ягоды (особенно клюква и брусника), мёд, шиповник, алоэ, цитрусовые;
- оптимальная двигательная активность, занятия физкультурой, закаливание организма;
- здоровый сон не менее 7-8 часов;
- формировать стрессоустойчивость, так как стрессовые ситуации подрывают иммунитет;
- избегать переохлаждения организма (особенно ног);

- не употреблять без назначения врача и без необходимости различные лекарственные препараты;
- не пускать на самотёк хронические заболевания, а стараться эффективно лечить их (особенно такие, как сахарный диабет, язвенная болезнь, хронические заболевания легких и бронхов);
 - отказаться от курения и злоупотребления алкоголем.

Меры по предотвращению заражения вирусами, особенно в период эпидемии и в сезон простуд:

- избегать мест скопления людей (магазины, рынки, общественные места, общественный транспорт);
 - стараться не контактировать с больными людьми;
- носить медицинскую маску в общественных местах во время эпидемий (менять её необходимо каждые 2-3 часа);
- после посещения улицы обязательно мыть руки с мылом, промывать нос и горло солевым раствором (стерильные солевые растворы на основе морской соли продаются в аптеке) или слабым раствором соды;
- регулярно стирать все вещи, которые попадают вместе с человеком в общественные места, особенно в период эпидемий, так как вирусы могут достаточно долго храниться на вещах;
 - при возникновении насморка использовать только одноразовые платки;
- соблюдать гигиену жилища – регулярная влажная уборка не менее 2 раз в неделю и регулярное проветривание помогут защитить дом от инфекций;
 - укреплять иммунитет, вести здоровый образ жизни;
 - обратиться к врачу при первых признаках ОРВИ или гриппа.

Информация предоставлена ГОБУЗ "Центр медицинской профилактики" в рамках регионального проекта "12 месяцев здоровья"