

«Профилактика гриппа и ОРВИ»

Каждый год в осенне-зимний период наступает сезон гриппа. К счастью, в настоящее время мы обладаем возможностями не только ограничить распространение гриппа, но и эффективно его лечить, предупреждая развитие осложнений и неблагоприятных исходов заболевания.

Самый распространенный путь внедрения вирусов — носоглотка. Мы вдыхаем вирусы вместе с каплями влаги и частицами пыли. Вирус гриппа попадает в поверхностный слой воздухоносных путей, одной из основных функций которого является очищение дыхательных путей от бактерий. Попав в клетки эпителия, вирус гриппа разрушает их с высокой скоростью и через 24-48 часов после проникновения образуется достаточное для поражения легких количество новых вирусов (к концу первых суток после заражения из одной вирусной частицы образуется более 1027). Поврежденный вирусом гриппа поверхностный слой легких и других органов не образует барьер и является доступным для проникновения и размножения в нем бактерий. В результате перенесенный грипп осложняется пневмониями, бронхитами, отитами, синуситами и т.д. Также нередко отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, выделительной и других систем. Именно осложнения являются непосредственной причиной смерти после перенесенного гриппа. Другие ОРИ не всегда сопровождаются подобного рода поражениями или вообще их не вызывают.

В настоящее время существует *три вида профилактики гриппа*. Это профилактика с помощью вакцин (специфическая вакцинопрофилактика), химиопрофилактика (применение противовирусных средств) и профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной и общественной гигиены (неспецифическая профилактика).

Особенности вакцинопрофилактики. Целесообразность ежегодной вакцинации против гриппа, уже не подлежит сомнению, что эффективная борьба с гриппом и, как следствие, снижение экономических потерь от заболеваемости, возможны путем массовой вакцинопрофилактики. Иммунизация предотвращает заболевание гриппом у 80 – 95% привитых. Защитный эффект после вакцинации, как правило, наступает через 7-21 дней и сохраняется до 9-12 месяцев. Вот почему необходимо провести вакцинацию против гриппа до начала сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРИ.

Неспецифическая профилактика. Вирус передается от человека к человеку воздушно-капельным путем — при кашле и чихании, когда микроскопические капли, содержащие вирус, распространяются в воздухе и затем осаждаются на поверхностях окружающих предметов, откуда с частицами пыли могут попадать в верхние дыхательные пути окружающих лиц. Больной человек наиболее интенсивно выделяет вирус первые 3–4 дня болезни. Во внешней среде вирусы живут не долго — от 2х до 8 часов. Известно, что вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75–100°С), а также бактерицидных средств и антисептиков в соответствующих концентрациях и при соблюдении экспозиций воздействия.

Что нужно предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих: избегать контакта с больными людьми, либо при контакте надевать медицинскую маску. При использовании одноразовых масок необходимо: влажную или отсыревшую маску сменить на новую, сухую; закончив уход за больным, маску снять, выбросить и вымыть руки; избегать повторного использования масок, так как они могут стать источником инфицирования; регулярно проветривать помещение. В холодное время года рекомендуется проветривать 3–4 раза в день по 15–20 мин. При этом температура воздуха в помещении, где находится больной, не должна опускаться ниже 20°С.

Соблюдать «Респираторный этикет» - это свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний:

- при кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;

- при отсутствии носового платка, чихать и кашлять не в ладони (а в сгиб локтя, например), т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;

- важно часто и тщательно мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (антисептиками) и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам.

- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

Чтобы избежать распространения гриппа, необходимо выполнять профилактические мероприятия и помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа.

Будьте здоровы!