

Профилактика гриппа и ОРВИ



Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) — группа клинически и морфологически подобных острых воспалительных заболеваний органов дыхания, возбудителями которых являются пневмотропные вирусы. ОРВИ — распространённая на земле группа заболеваний, объединяющая грипп, парагрипп, риновирусную и аденовирусную инфекции и другие катаральные воспаления верхних дыхательных путей. Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа.

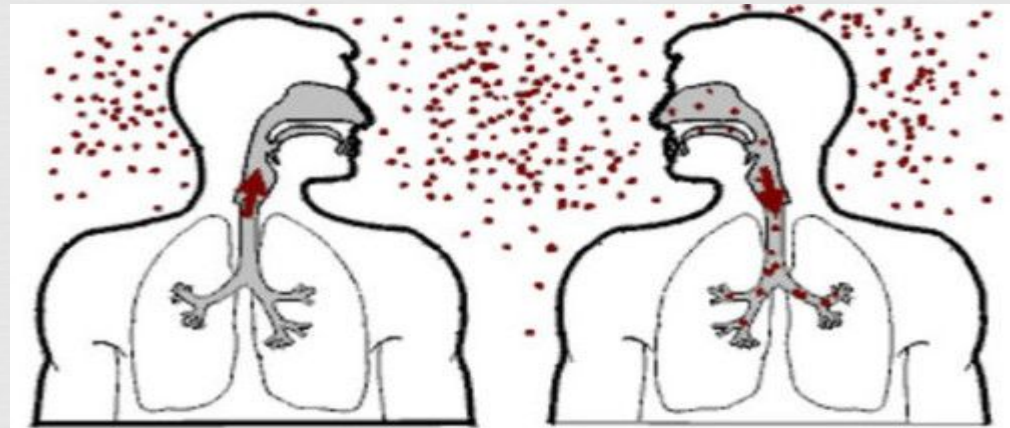


Грипп - это заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением ССС, ЦНС и органов дыхания. Грипп - разновидность острой респираторной вирусной инфекции, однако его нередко рассматривают отдельно от остальных заболеваний этой группы, поскольку он отличается от них особо тяжелым течением, наличием тяжелых осложнений и может закончиться смертельным исходом. Инкубационный период развития гриппа от 1 до 14 дней.



Пути передачи острой респираторной вирусной инфекции и гриппа:

□ - воздушно-капельный;



□ - контактно-бытовой.



Симптомы ОРВИ обычно появляются спустя 1-3 дня после заражения вирусом и менее выражены, чем симптомы гриппа. Симптомы обычно достигают максимума через 3 или 4 дня и затем начинают уменьшаться. Больной ОРВИ является заразным в течение 2-3 дней после появления СИМПТОМОВ.





Простуда



ОРВИ



Грипп

Ухудшение самочувствия	постепенное	быстрое	внезапное
Температура тела	$>37,5^{\circ}\text{C}$	$<38^{\circ}\text{C}$	$39-40^{\circ}\text{C}$: сохраняется в течение 3-4 дней
Интоксикация	не выражена	есть, выражается повышенной утомляемостью	есть, сильные озноб, боль головная и при движении глаз, светобоязнь, ломота в теле
Насморк и заложенность носа	появляется в первые часы	возникает в первые дни	могут появиться, как осложнение не раньше, чем на 2-3 сутки возникновения болезни
Чихание	появляется после возникновения насморка	всегда ее сопровождает	чаще всего отсутствует
Боль в горле и его покраснение	дискомфорт возникает на 2-е сутки после переохлаждения	возникает наряду с кашлем и имеет выраженный характер	появляется на 2-е сутки болезни, кроме того, возникает кашель, вызванный болью за грудиной
Дискомфорт в глазах	никакого нет	редко: если присоединилась бактериальная инфекция	часто возникает покраснение
Головная боль	отсутствует	может быть, если возникают осложнения (гайморит, тонзиллит, бронхит)	есть и чаще всего терпеть его без обезболивающих средств сложно
Повышенная утомляемость	отсутствует	может быть при сохранении высокой температуры больше суток	есть и сохраняется даже на протяжении 2-3 недель после болезни
Бессонница	отсутствует	может возникать на фоне высокой температуры	есть и сохраняется на протяжении 2-3 недель

К группе повышенного риска к заболеванию гриппом и острой респираторно-вирусной инфекции относятся:



- - дети (особенно раннего возраста до 6 лет);
- - пожилые люди (старше 60 лет);
- - беременные женщины;
- - медицинские работники;
- - больные хроническими тяжелыми заболеваниями сердца (пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, тяжелая артериальная гипертензия) и легких (бронхиальная астма, хронический бронхит, эмфизема легких).



И взрослые, и дети наиболее восприимчивы к простуде осенью и зимой, когда дети ходят в школу, и большинство людей проводят много времени вне помещений

Прогноз при ОРВИ благоприятный, так как не вызывает серьезных проблем для здоровья у большинства детей и взрослых. Однако имеются некоторые риски для младенцев (дети до 1 года), пожилых (может вызвать обострение хронических болезней или протекать с осложнениями), а также для людей, находящихся в группах риска, например, для тех, кто курит, имеет хронические заболевания легких и др.



Существуют 3 типа профилактики
гриппа:



ОРВИ
грипп



Профилактика при помощи вакцин (вакцинопрофилактика, специфическая)

Главное условие для ее проведения – отсутствие тяжелого заболевания на момент прививки в течение последних трех недель. Взрослым здоровым людям рекомендуется пройти процедуру до конца октября, поскольку на формирование полноценного иммунного ответа уходит около месяца.

Сертифицированные вакцины

- «Инфлювак»;
- «Гриппол» и «Гриппол плюс»;
- «Ваксигрип»;
- «Флюарикс»;
- «Агриппал».





Химиопрофилактика (средства против вирусов)



Прием противовирусных лекарственных препаратов и иммуностимуляторов. Ее рекомендуется проводить:

- еще не заболевшим людям, которые контактируют с инфицированными в семье или в общественных местах;
- персоналу и пациентам больниц в период эпидемии гриппа и объявленного карантина;
- больным гриппом в начале заболевания (прием лекарств в первый или второй день болезни).



Неспецифическая профилактика (предполагающая соблюдение правил общественной и личной гигиены)

Рекомендуется по возможности избегать мест скопления большого количества людей и прямого контакта с зараженными. Шансы заболеть гриппом снижаются, если соблюдать простые правила:

- в период карантина пользоваться одноразовыми защитными масками;
- следить за личной гигиеной, пользоваться антибактериальным мылом;
- периодически проветривать помещение, по возможности кварцевание;
- закаливание;
- вести здоровый образ жизни, пить больше жидкости и витаминных напитков, гулять на свежем воздухе.

