

Профилактика гриппа и ОРВИ

Все простудные заболевания, так или иначе, схожи между собой – механизмом передачи, клиническими проявлениями; даже схемы лечения и правила профилактики во многом совпадают. Однако вирус гриппа способен воздействовать на иммунную систему в большей степени, чем другие инфекционные агенты из группы ОРВИ, и приводит к возникновению многочисленных осложнений – поражению сердца, почек, лёгких, головного мозга, ухудшению течения хронических патологий.

Грипп - острая вирусная инфекция дыхательных путей, характеризующаяся поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, лихорадкой, интоксикацией, а также нарушением деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем.

Источником инфекции является больной человек. Важную роль в передаче инфекции играют больные со стертой формой инфекции, переносящие заболевание «на ногах».

Единственный надежный способ защиты от гриппа – вакцинация.

Вакцинация необходима всем группам населения, но особенно показана детям с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска – медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Противопоказаний для вакцинации немного: нельзя прививаться при острых лихорадочных состояниях, в период обострений хронических заболеваний, иммунодефицитных состояниях и с аллергией на куриный яичный белок).

Для людей, имеющих противопоказания к проведению вакцинации против гриппа, основными мерами профилактики являются: соблюдение правил личной гигиены и соблюдение принципов здорового образа жизни (ЗОЖ), которые способствуют повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям и включают:

-оптимальный режим труда и отдыха (достаточное время для сна, трудовой деятельности, отдыха и приёма пищи);

-правильное (сбалансированное и рациональное) питание (употребление в пищу темно-зеленых, красных и желтых овощей и фруктов, содержащих антиоксиданты, витамины А, С, Е и бета-каротин) и обоснованный питьевой режим позволяющий восполнить запасы организма в жидкости и увлажнить слизистые;

- достаточная двигательная активность (занятия физкультурой и спортом, закаливание). Регулярные физические упражнения,

тренировки способствуют укреплению иммунной системы, позволяя организму адекватно отвечать на воздействие респираторных вирусов;

- психогигиена, умение управлять своими эмоциями. Люди, которые регулярно испытывают стресс, как правило, имеют ослабленный иммунитет, поэтому чаще заболевают и чаще испытывают осложнения инфекционных заболеваний;

-отказ от вредных привычек (алкоголя, курения табачных изделий, употребления наркотических средств);

-соблюдение правил личной гигиены, а именно: избегание контактов с больными гриппом и ОРВИ; отказ от посещений мест скопления людей; ношение масок при вынужденном пребывании рядом с больными; частое мытьё рук с применением мыла; систематическая влажная уборка и проветривание помещений. Необходимо приучить себя и ребёнка не дотрагиваться до носа, глаз, рта до тех пор, пока не вымыты руки. Пациентам с симптомами гриппа нужно избегать закрытия рта рукой при чихании и кашле, используя носовой платок. Его следует менять как можно чаще или приобрести одноразовые носовые салфетки. В плане гигиены внимание следует уделять не только рукам, но и носовым путям. Туалет носа нужно осуществлять после каждого посещения общественного места. Для этого подойдут специальные растворы и спреи на основе морской воды, а также обычный физиологический раствор. Во время разговора следует держаться на расстоянии, как минимум, одного метра от собеседника.

Наилучшим способом профилактики передачи гриппа и ОРВИ является изоляция. Радиус распространения вируса составляет 3 метра и даже более, поэтому присутствие рядом с чихающим больным небезопасно. У грудничков профилактика гриппа заключается, прежде всего, в снижении частоты контактов с окружающими. Для профилактики гриппа у детей старшего возраста необходимо разъяснить опасность инфекции и посещения массовых мероприятий, рассказать о правилах мытья рук, поведения на улице и в транспорте.

Кроме того, в помещениях с большим скоплением людей следует поддерживать чистоту, оптимальные параметры температуры воздуха и его влажности, регулярно проветривать и проводить ежедневную влажную уборку и дезинфекцию. В помещениях медицинских учреждений, в учебных классах, в группах детского сада, в университетах целесообразно использование ультрафиолетовых ламп.

Профилактика гриппа и ОРВИ является залогом сохранения здоровья даже в период эпидемии. Главное подходить к этому делу со всей ответственностью и не забывать о простых правилах, позволяющих обезопасить себя и близких от инфекции.