

Лекция

«Профилактика
гриппа и ОРВИ».

Введение.

Грипп — это разновидность острой респираторной вирусной инфекции, которая, как правило, рассматривается отдельно от остальных заболеваний этой группы. Грипп отличается от других инфекций особо тяжелым течением, наличием осложнений и может закончиться смертельным исходом. Грипп опасен именно своими осложнениями. Вот почему наибольшему риску при заболевании гриппом подвергаются маленькие дети, пожилые люди, а также больные, страдающие хроническими тяжелыми заболеваниями сердца и легких. У таких больных наблюдаются обострения хронических заболеваний: бронхиальной астмы и хронического бронхита, сердечнососудистых заболеваний, заболеваний почек, нарушение обмена веществ и т.д. Именно люди из группы риска должны в первую очередь использовать средства профилактики гриппа и особенно внимательно наблюдаться врачами в случае заражения.

Что такое грипп и ОРВИ?

Не секрет, что именно холодное время года становится звездным часом для этой масштабной неприятности. Хронические переохлаждения вкупе с неограниченным количеством носителей вредных вирусов является идеальной почвой для развития простудных заболеваний.

Еще несколько лет назад наши медики предпочитали объединять их в группу "Острые респираторные заболевания (ОРЗ)". Но сейчас каждый доктор знает: более верное название этих "монстров" - острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ).

По данным Всемирной организации здоровья, ОРВИ следует считать самыми распространенными хворями. Они составляют до 95% всех случаев инфекционных заболеваний. Самая же большая неприятность в том, что болеют ОРВИ все. И нет на земле человека, который хотя бы единожды в жизни не испытал на себе весь их вред.

ОРВИ - это "набор" тяжелых вирусных инфекций, которые поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей.

Острые респираторные вирусные инфекции постепенно подрывают сердечнососудистую систему, сокращая 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.

Термин ОРВИ или "острая респираторная вирусная инфекция" охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. Самым распространенным респираторным заболеванием является насморк (острый ринит); он вызывается целым рядом родственных вирусов, известных как риновирусы. При выздоровлении, все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов.

Грипп (а именно так иногда называют ОРВИ) вызывается непосредственно вирусом гриппа (*Myxovirus influenzae*), относящимся к семейству ортомиксовирусов.

Заболевания Грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире и составляет 95% всех инфекционных заболеваний. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн. заболевших гриппом и другими ОРВИ.

Вирусы гриппа постоянно меняются в ходе взаимодействия с человеческим организмом. Этим процессом объясняются большинство изменений вирусов гриппа и ОРВИ от одного сезона к другому. Антигенное смещение происходит случайно. Если это происходит, то большое число людей, иногда целые популяции оказываются без защиты от этого вируса.

Самые частые вопросы и ответы о гриппе.

1. Какое заразное заболевание является самым распространенным в мире?

95% всей инфекционной патологии занимают грипп и другие ОРВИ.

2. Какие типы вируса гриппа существуют?

Существует три типа вирусов гриппа – А, В и С. Эти вирусы несколько отличаются по своему строению и вызывают заболевания различной тяжести. Вирус гриппа «А» вызывает наиболее тяжелые формы заболевания (в отличие от типов В и С, которые переносятся человеком легче).

3. Сколько раз в год вирус гриппа мутирует?

Незначительные изменения вируса гриппа происходят ежегодно. Через нерегулярные интервалы времени (10 - 40 лет) появляются вирусы с сильными изменениями структуры.

4. Почему я так часто болею гриппом?

Как правило, человек может болеть гриппом 2 раза в год. Это связано с тем, что в каждом эпидсезоне бывает две «волны» гриппа - в начале отмечаются вспышки гриппа «А», а затем - гриппа «В». Помимо гриппа, в осенне-зимний сезон часты острые респираторные вирусные инфекции, которые по своим симптомам могут напоминать грипп. Если же вы действительно болеете гриппом чаще двух раз в год, то вам желательно обратиться к врачу-иммунологу для консультации и лечения.

5. Какие симптомы у гриппа?

Основные симптомы у гриппа следующие: повышение температуры тела, обильное потоотделение, слабость, светобоязнь. Кроме этого, суставные и мышечные боли, головная боль, боль в горле, сухой (в ряде случаев – влажный) болезненный кашель, насморк.

Чем опасен грипп?

Распространено мнение, что грипп – это обычная болезнь, которой люди болеют каждый год, и ничего страшного не происходит. Как ни печально, грипп – это заболевание, иногда приводящее к смертельному исходу. Показатели смертности от гриппа в мире составляют 0,01 - 0,2%, а средние ежегодные потери достигают в масштабах разных стран десятки тысяч человек, включающих в основном, детей первых лет жизни и пожилых людей.

Смертность среди лиц 5 - 19 лет составляет 0,9 на 100000 человек, среди лиц старше 65 лет - 103,5 на 100000 человек. Наибольшие жертвы грипп собирает среди пожилых групп населения, страдающих хроническими болезнями (лица «высокого риска»).

Смерть при гриппе наступает от интоксикации, кровоизлияний в жизненно важные центры (головной мозг), от легочных осложнений (пневмония, эмпиема плевры), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

Основная опасность гриппа – это риск развития постгриппозных осложнений. Наиболее часто встречаются следующие виды осложнений:

- бактериальная пневмония,
- ринит, синусит,
- бронхит,
- отит,
- осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы,
- мышечные осложнения,
- обострения хронических заболеваний.

Последствия гриппа у детей:

- рецидивы ОРВИ и гриппа способствуют формированию у детей хронической бронхолегочной патологии;
- предрасполагают к появлению гайморитов, тонзиллитов, отитов;
- формируют аллергическую патологию, могут быть причиной задержки психомоторного и физического развития;
- приводят к возникновению вторичной иммуносупрессии;
- провоцируют заболевания сердца и сосудов.

Профилактика.

Профилактика ОРВИ состоит в общем оздоровлении, укреплении организма и стимуляции иммунитета путём закаливания, занятий физкультурой на свежем воздухе, лыжами, катанием на коньках, плаванием, употреблением полноценной, богатой витаминами пищи, а в конце зимы и начале весны — умеренного количества витаминных препаратов, лучше естественного происхождения.

В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, избегать слишком тесного контакта с больными, как можно чаще мыть руки. Те же правила следует соблюдать и больным: взять больничный лист, не посещать массовые мероприятия, стремиться как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми, носить марлевую повязку. Для обеззараживания воздуха помещения использовать аэрозольное средство «Бактерокос ментол».

Каждый должен готовить свой организм не только к «встрече» с вирусом гриппа, но и другими вирусами, вызывающими простудные заболевания. В период с декабря по март необходимо обратить внимание на неспецифическую профилактику.

Для снижения заболеваний очень большое значение имеет выполнение санитарно-гигиенических норм: комфортный температурный режим помещений; регулярное проветривание; ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств.

переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде

Сегодня уже доказано, что основным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация или как мы ее называем - прививка, что стимулирует организм к выработке защитных антител, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала. Вакцинацию лучше проводить осенью (сентябрь-ноябрь), поскольку заболевания гриппом начинают регистрироваться, как правило, между ноябрем и мартом.

После постановки прививки иммунитет вырабатывается в течение двух недель, поэтому вакцинация начинается заранее.

Во время проведения прививки вы должны быть здоровы. После проведения профилактической прививки в течение нескольких дней следует предохраняться как от переохлаждения, так и от перегревания и ограничить посещение публичных мест.

Немаловажное значение имеют меры личной профилактики:

прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой), желательно использовать одноразовые, которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину.

избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам.

соблюдайте «дистанцию» при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки).

соблюдение правил личной гигиены, а именно мытье рук очень важно при профилактике. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами. Казалось бы, что столь повседневное занятие, как мытье рук предельно просто, однако существуют некоторые правила.

Как правильно мыть руки? Правильная техника мытья рук включает в себя использование достаточного количества мыла и промывания под проточной водой:

необходимо смочить кисти рук под струей воды;
намылить на ладони мыло и хорошо вспенить;
как минимум 10 секунд нужно обрабатывать кисти рук мыльной пеной, т.к. эффективность моющих средств зависит от их времени воздействия;
нужно хорошо потереть все пальцы, ладони и поверхность рук, почистить ногти;
в этот момент руки под струей воды держать не нужно;
смыть мыло с рук под струей воды в течение как минимум 10 секунд;
во время мытья рук нужно избегать разбрызгивания воды;
руки нужно высушить – лучше всего для этого подходят одноразовые бумажные полотенца.

кран необходимо закрывать с помощью бумажного полотенца, т.к. до него перед мытьем всегда прикасаются грязными руками, следовательно, на кране могут находиться микробы.

использованное бумажное полотенце нужно выбросить в мусорное ведро, не дотрагиваясь до ведра руками.

Правильное использование медицинской маски поможет уберечь себя от заражения вирусными инфекциями.

Одноразовую маску можно приобрести в аптеках, ватно-марлевую – несложно изготовить своими руками. В отличие от одноразовой маски, которую можно носить не более 2-х часов, ватно-марлевую повязку можно носить до 4-х часов, стирать и использовать многократно.

Правила использования маски. Всемирная организация здравоохранения дает следующие рекомендации относительно применения масок:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться закрепленной маски. Сняв маску, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте повторно одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы.

Особенности использования маски. Важно, чтобы больной человек надевал маску, а также здоровый при общении (уходе) за больным.

Если в доме больной необходимо:

разместить больного в отдельной комнате или отгородить его ширмой;

выделить для больного отдельные предметы ухода, посуду, постельное белье;

помещение, где находится больной, должно проветриваться несколько раз за день и быть теплым (температура комфорта - 20-21 °С); проводится

ежедневная влажная уборка с применением дезинфицирующих средств;

при уходе за больным использовать маску, часто мыть руки.

Спасибо за внимание! Будьте здоровы!