

Основные меры профилактики острых респираторных вирусных инфекций

Острые респираторные вирусные заболевания (ОРВИ) - наиболее распространенная инфекция. Из всех случаев инфекционных заболеваний на долю ОРВИ приходится около 90%.

Известно, что существует более сотни вирусов, способных вызвать ОРВИ. Они поражают эпителиальные клетки, покрывающие дыхательные пути от носа и горла до легких, что, в свою очередь, приводит к основным симптомам ОРВИ - температуре, лихорадке, слабости, першению в горле. При их появлении даже не возникает сомнений по поводу диагноза. Заболевание гриппом также вызывается вирусами гриппа, симптомами которого являются - высокая температура (39-40), покраснение оболочки глаз, может идти кровь из носа, ломота и боль во всем теле, нехватка воздуха, учащенное сердцебиение, судороги, рвота и даже галлюцинации.

Основное сходство всех респираторных заболеваний состоит в том, входными воротами для них служат слизистые верхних дыхательных путей, а вирусы проникают воздушно-капельным путем, когда человек заражается, вдыхая вместе с воздухом капельки мокроты зараженного человека. Доказано, что 1 человек, болеющий ОРВИ или гриппом, может заразить до 30 здоровых людей.

Взрослые болеют ОРВИ не менее 1 раза в год, а в среднем - по 2 раза. Дети наиболее подвержены ОРВИ, особенно посещающих детские сады и школы, возникает от 2 до 12 раз в год, школьники болеют 3 раза в год.

Тяжесть болезни гриппом зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, вида вируса гриппа.

Зачастую люди, считая ОРВИ неопасными заболеваниями, предпочитают переносить болезнь «на ногах». Это приводит к увеличению числа осложнений. В основном, страдают почки и другие внутренние органы, сердечнососудистая и дыхательная система, зрение и слух. Вирус гриппа может спровоцировать кровоизлияния, сердечную недостаточность, вызвать осложнение в виде острой пневмонии или обострить хронические заболевания. Чаще всего осложнения дает грипп у детей, пожилых людей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями.

Для профилактики ОРВИ и гриппа проводят вакцинацию в осенний период (специфическая профилактика гриппа) или используют препараты, обладающие противовирусными и иммуномодулирующими свойствами (неспецифическая иммунопрофилактика ОРВИ и гриппа).

На данный момент, несмотря на уговоры врачей, многие граждане считают, что лучшими лекарствами и профилактикой против гриппа, являются народные средства, такие как мёд, малина, чай и т.д.

С позиции врачей эти люди безответственные и несознательные, они рискуют своим здоровьем, а также здоровьем и жизнью своих детей. Грипп и осложнения после гриппа таят самую большую угрозу для детей с полугодя, угроза заражения у них в 3,5 раз больше, чем у взрослого человека.

Дети возрастом от полугодя до 2 лет могут намного чаще, чем взрослые получить осложнения в виду сбоя в работе сердечнососудистой системы и центральной нервной системы. Более чем в 40% случаев грипп даёт осложнение в виде отита, а он как следствие может привести к глухоте. Задумайтесь над этим, когда Вам предложат сделать ребенку, вакцинацию и скажут, что лучшее средство от вируса это прививка от гриппа. Вы ведь не готовы отнять у него самое ценное - здоровье.

Статистика свидетельствует, что 85% детей, которые прошли вакцинацию, имеют иммунитет к штаммам гриппа, а у тех из них, которые заболели болезнью, протекает в лёгкой форме, короткие сроки, без осложнений. Это является очень веским аргументом в пользу прививок.

Большое количество людей легкомысленно отказываются от прививок, из-за боязни осложнений. Однако использование высококачественных, очищенных вакцин третьего поколения сводит к минимуму риск побочных эффектов.

Огромным веским доказательством этому служит показание к применению, этими вакцинами можно вакцинировать беременных женщин и детей с полугода. Случается, что после вакцинации на первые сутки может повыситься температура, могут появиться общая слабость, озноб, однако это всего лишь реакция организма.

Такая реакция наблюдается у 1% вакцинированных людей и быстро исчезает. В 4% случаев у детей на месте укола в течение первых двух суток после прививки возникает покраснение, припухлость, которые вызывают болезненные ощущения, но они исчезают в течение 2 дней. Медики утверждают, что в течение последних лет не наблюдалось тяжелых осложнений после прививки.

Споры о том стоит ли делать прививки от гриппа или нет, не прекратятся, пока этот вирус не исчезнет как таковой совсем. Каждый человек имеет свою точку зрения, и только Вы отвечаете за своё здоровье, жизнь и здоровье своих детей, поэтому Вам и решать, стоит ли вакцинироваться. Но при любом решении Вы должны учитывать плюсы и минусы, учитывать противопоказания. Особенно, когда речь идёт о здоровье Вашего ребёнка.

Вакцинации против гриппа подлежат контингенты высокого риска заражения - это дети, посещающие дошкольные учреждения, школьники, студенты, медицинские работники, работники образования, взрослые старше 60 лет и лица больные хроническими заболеваниями.

Работающим гражданам планируется проведение прививочной компании против гриппа по месту работы, остальное население также может обезопасить себя от ОРВИ и гриппа, поставив себе прививку против гриппа.

Вакцинация способствует уменьшению числа осложнений и снижает частоту смертельных исходов. Проведение иммунизации способствует не только защите, но и снижению заболеваемости и смертности среди населения.

Медикаментозная профилактика на фоне истощения резервных способностей организма может оказаться неэффективной, поэтому необходимо помнить о поддержании общей сопротивляемости организма.

В осеннее-весенний период необходим достаточный сон (не менее 7-8 часов и более), физическая активность (прогулки на свежем воздухе), зарядка с обязательными элементами дыхательной гимнастики и хорошей вентиляцией легких. Питание должно быть сбалансированным, полноценным, необходимо употреблять в пищу больше овощей и фруктов, богатых витамином С. Лицам с признаками дисбактериоза кишечника и воспалительными процессами в желудочно-кишечном тракте необходимо, после консультации с врачом, прием бактериальных препаратов, желчегонных средств, при необходимости - пищеварительных ферментов. Необходимо также принимать витамины и микроэлементы, дефицит которых, как правило, в этот период заметно усиливается. Важно использовать и микроэлементы, прямо участвующие в иммунных реакциях: это селен, цинк, медь. Магний участвует в формировании и активности более 300 ферментов, и его дефицит сказывается на многих функциях организма. Магнием богаты зелень, орехи, морепродукты, гречиха, говядина. В профилактических целях показан прием магния в составе поливитаминно-минеральных комплексов, или оротата магния. В период сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ необходимо чаще проводить влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводить на свежем воздухе, сократить число посещений мест большого скопления людей, пользоваться средствами индивидуальной защиты, соблюдать правила личной гигиены.

При появлении симптомов ОРВИ, гриппа необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. При первых симптомах недомогания врачи рекомендуют соблюдать постельный режим, сделать горячую ванну для ног, остаться несколько дней дома, а не переносить болезнь на ногах, это чревато осложнениями. При ОРВИ полезно обильное, полноценное и регулярное питание, несмотря на отсутствие аппетита. По словам врачей, в первые два дня сбивать температуру не рекомендуется, так как это нормальная защитная реакция организма на вирусную инфекцию. Если спустя 2 дня температура по-прежнему будет высокой (38,5 градуса) и появится кашель, отхождение мокроты, боль в боку и в районе грудной клетки, то следует обратиться к врачу. Высокая температура может вызвать отек головного мозга. Есть также вероятность развития пневмонии. Своевременное лечение поможет остановить развитие болезни.