

Актуальные вопросы по профилактике гриппа

Острые респираторные инфекции – это заболевания, которые вызываются вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно – сентициальные вирусы,) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки).



Грипп- глобальная проблема.Самое опасное в природе гриппа, это его способность мутировать. Пандемии гриппа случаются каждые 20 - 40 лет.

Первое упоминание о гриппе относится к 412 г до нашей эры.

1781 – 1830 грипп распространялся из Азии через Россию.

1918 год- «Испанка»: погибло 20 – 40 млн.

1933 впервые изолирован человеческий вирус.

1957 «Азиатский» грипп, 1968 – грипп «Гонконг»,

1977 «Русский» грипп, 2003 -2008 «Птичий грипп» H5N1,

2009 – 2010 « Свиной грипп H1N1».

По мнению бактериологов, в этом сезоне существуют следующие распространенные штаммы гриппозного заболевания:

Грипп А. Этот вид гриппа успешно мутирует уже много лет.

H1N1. H5N1. Мутация вируса продолжается. Он становится, более устойчив к лекарствам.

Грипп В. Он почти не подвержен мутации, легко поддается лечению.

Грипп С. Протекает без симптомов, в легкой форме.

Появление гриппа в этом году напрямую будет зависеть от того какой штамм будет прогрессировать больше. У каждого вида гриппа есть инкубационный период. Он длится от 2 до 4 дней. На этом этапе, когда заболевание только начинает себя проявлять, важно начать лечение и тогда можно избежать осложнения и неприятных последствий. Грипп опасен осложнениями:

со стороны верхних дыхательных путей ,

ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит),

сердечно – сосудистой системы (миокардит, перикардит),

нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит,)

Для беременных женщин высокопатогенный вирус гриппа представляет особую опасность. В группу риска входят дети, люди с повышенной массой тела, заболеваниями внутренних органов и систем, больные сахарным диабетом, сердечно – сосудистыми заболеваниями, с заболеваниями дыхательных путей, иммунодефицитом, онкобольные, ВИЧ-инфицированные.

Пути передачи.

Вирус гриппа передается при разговоре, при кашле, при чихании.

Один больной в коллективе заражает от 10 до 40 человек.

Вирусы могут попасть в организм (глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

Лучшей профилактикой против гриппа является вакцинация.

Среди 100 привитых человек в коллективе: 70 – 95 человек не заболеют гриппом в момент подъема заболеваемости. От 5 до 30 могут перенести грипп в легкой форме, 20 – 30 человек не заболеют другими респираторными инфекциями.

Вакцинация против гриппа – предотвращает случаи заболевания среди детей и взрослых;

обеспечивает уменьшение количества источников инфекции, влияет на снижение интенсивности распространения вируса гриппа, снижает риск заноса возбудителя в семьи. сохраняет здоровье.

Кому обязательно вакцинироваться:

- Людям старше 65 лет,
- Больным хроническими соматическими заболеваниями,
- Часто болеющим ОРЗ,
- Детям дошкольного и школьного возраста,
- Сотрудникам медицинских учреждений, работникам сферы обслуживания, транспорта, учебных заведений, лица с иммуносупрессией.

Рекомендации по профилактике гриппа и респираторных инфекций.

Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в людных местах. При нахождении длительное время в относительно закрытом душном помещении, старайтесь проветривать его.

Соблюдайте респираторный этикет

В период эпидемии откажитесь от рукопожатий.

Не передавайте друг другу мобильные телефоны.

Чаще гуляйте на свежем воздухе.

Регулярно проводите влажную уборку в помещении. Проветривайте его.

Оптимальная температура воздуха в помещении – 20 градусов.

Симптомы гриппа:

Высокая температура тела (39 -40), лихорадка Головокружение, головные боли, повышение артериального давления.

Болезненные ощущения в мышцах, ломота в суставах. Насморк.

Резь в глазах. Кашель Слабость. Озноб. Симптомы аналогичные острым респираторным заболеваниям. Но протекают они более стремительно.

Тошнота, рвота отсутствие аппетита.

Иногда дискомфорт в животе.

Если симптомы не проходят в течение недели, тогда предполагается наличие бактериального заражения. Может развиваться пневмония.

Если же Вы все же заболели, тогда необходимо:

При плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача;

Принимать большое количество жидкости;

Соблюдать респираторный этикет.

Респираторный этикет:

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 нужно в сгиб локтя, а не в ладони;

во время подъема заболеваемости и в период болезни необходимо ношение маски, что бы защитить себя и окружающих от вируса;

часто и тщательно мыть руки с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе;

стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам.

Рекомендации по использованию масок:

Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом.

Аккуратно надевайте маску, что бы она закрывала рот и нос.

Завязывайте ее, чтобы пространство между лицом и маской было как можно меньше.

При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней.

При снятии, вымойте руки водой с мылом, или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе.

Заменяйте использованную маску через каждые 3 часа, или как только маска станет влажной.

Не используйте повторно одноразовые маски.

Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.

Рекомендации по уходу за больным дома.

Изолируйте больного от других членов семьи, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.

Используйте маски при уходе за больным.

Тщательно мойте руки после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенце каждому члену семьи.

Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.

Беременным женщинам не рекомендуется ухаживать за больным.

Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.

Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.

Рекомендации по лечению.

В первый день заболевания надо начинать противовирусные препараты. Любое лекарство должен назначить только доктор.

Врачи знают эпидемиологическую обстановку и на основании этого, ставят предварительный диагноз, прописывая лечение.

Рекомендации специалистов.

Ведите здоровый образ жизни: делайте гимнастику или занимайтесь другой физической нагрузкой.

Много гуляйте на свежем воздухе.

Правильно питайтесь.

Не забывайте, что сон должен составлять не менее 7 – 8 часов.

Улучшайте психоэмоциональный фон: перестаньте нервничать по пустякам.

Сведите к минимуму контакты с зараженными людьми.

Откажитесь от вредных привычек.

Не забывайте, лучшее средство от гриппа это вакцинация.

Она является основным и действенным способом профилактики.

Прививку нужно делать не позднее октября, иначе антитела не успеют развиться в организме.

Вакцины Гриппол, Инфлювак, Ваксигрипп защищают организм от 6 месяцев до года. Производители ежегодно выпускают новые серии профилактических препаратов.

Лучше всего перед вакцинацией проконсультироваться с доктором.

Грипп «любит» проникать в ослабленный организм со сниженной иммунной системой. Если вы будете следить за своим здоровьем и вовремя приходить на вакцинацию, то шансы у инфекции вселиться в ваше тело только нулевые!

Будьте здоровы!

Врач КДЛ Ковалева О.С.