

О мерах профилактики ОРВИ и гриппа

Заболевание гриппом обычно проявляется через 12-48 часов от момента заражения. Типичный грипп начинается остро, нередко с сильнейшего озноба, температура тела быстро повышается и уже буквально в первые сутки достигает максимального уровня (38-40° С). Отмечаются слабость, сильная головная боль, боли в мышцах, боль в глазах. К этой симптоматике может присоединиться сухой кашель, першение в горле, осиплость голоса, саднение за грудиной, а затем и другие признаки: насморк, боли в горле.

Вирус гриппа сохраняется в организме больного обычно в течение 3-5 дней от начала болезни, в некоторых случаях, при осложнениях, до 10-14 дней.

Наиболее активно вирус выделяется от больного человека во внешнюю среду в первые дни болезни при кашле и чихании, поэтому больной гриппом чрезвычайно опасен для окружающих. Грипп опасен сам по себе, но особо опасны осложнения гриппа – пневмонии, гаймориты, отиты, токсическое повреждение мозга, сердца. Грипп снижает защитные силы организма, тем самым способствует обострению различных хронических заболеваний – ревматизма, хронической пневмонии, холецистита и других.

При появлении симптомов заболевания (температура, кашель (обычно сухой), головная, мышечная боль и боль в суставах, недомогание, боль в горле, насморк) необходимо оставаться дома, не переносить болезнь «на ногах». Вызовите на дом врача. Соблюдайте постельный режим, принимайте обильное питье (чай с лимоном, морс). В первые часы заболевания рекомендуется принимать противовирусные препараты и препараты, повышающие защитные функции организма (гриппферон, циклоферон, арбидол, виферон, интерферон) под контролем врача.

Не стоит принимать бесконтрольно даже самые безобидные на ваш взгляд препараты.

Беременные женщины подвергаются большому риску развития осложнений и тяжелого течения гриппозной инфекции. Поэтому они должны обратиться за лечебной помощью в первые часы заболевания, так как лечение должно быть начато незамедлительно. Беременность нельзя считать противопоказанием к использованию противовирусных препаратов.

Жаропонижающие средства при гриппе необходимо применять с большой осторожностью. Не следует стремиться снижать температуру, повышение которой является, своего рода, защитной реакцией организма, возникающей на воздействие вируса. Допускается прием парацетамола при температуре выше 39°С.

У детей с фебрильными судорогами в анамнезе необходимо снижение температуры при ее повышении выше 37,5°С.

Аспирин при гриппе не рекомендуется, он категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени.

При появлении больного в семье необходимо регулярно мыть руки; проводить уборку и проветривание квартиры; употреблять фруктовые и овощные соки, соблюдать пищевой режим, укрепляющий иммунитет; принимать витаминные препараты, средства, стимулирующие выработку защитных сил организма (перед приемом любых медикаментов следует получить консультацию врача).

Крайне важны дезинфекционные мероприятия. Радиус рассеивания вирусного аэрозоля при кашле больного составляет около 1 метра. Заражение происходит при тесном непосредственном общении с больным. Однако следует помнить, что вирусы гриппа выживают в воздушной среде до 4 часов. В высохших и осевших каплях аэрозоля вирусы гриппа сохраняются на постельном белье до 2 недель, в комнатной пыли - до 5 недель. Влажная уборка с применением любых дезинфицирующих средств полностью обеззараживает помещение. Обеззараживание белья обеспечивается кипячением или стиркой. Санация воздуха в помещениях достигается с помощью ультрафиолетового облучения и проветривания.

Лицам, находящимся в тесном общении с больным необходимо принимать меры экстренной профилактики (прием противовирусных препаратов с профилактической целью, таких как гриппферон, циклоферон, кагоцел и другие). Можно использовать и средства народной медицины, повышающие защитные силы организма: экстракт элеутерококка, женьшеня, настои шиповника, лимон и другие. Не забывайте про здоровый образ жизни (полноценные питание и сон, физическая активность).

Дополнительными мерами профилактики является прием аскорбиновой кислоты и поливитаминов, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина С содержится в болгарском перце, квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфруте.

Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Положительным действием обладает и репчатый лук.

Больному с явлениями гриппа рекомендуется проводить регулярный туалет носа - мытье дважды в день передних отделов носа с мылом, что способствует удалению микробов и вирусов, попавших в полость носа с вдыхаемым воздухом.

Можно использовать вкусные немедикаментозные средства, такие как отвар шиповника, чай с малиной и медом, липовый чай. Сок малины с сахаром - хорошее освежающее питье при высокой температуре.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с возможными источниками инфекции, особенно для детей.

Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом, ходить в гости, в кино, посещать другие массовые мероприятия в закрытых помещениях.

Дети должны как можно больше гулять, т.к. на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.