

О гриппе и мерах его профилактики

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевших людей. Серьезнейшим другим респираторным вирусом очень много, например, у риновирусов их насчитывают более 100, у аденовирусов около 60. Вирус гриппа постоянно меняет свою структуру, и новый, измененный, вариант способен поражать человека вновь. Таким образом, переболевший гриппом имеет хороший иммунитет против конкретного штамма, но этот иммунный барьер не может отградить человека от измененного варианта. Новый штамм легко проникает в организм человека через этот барьер, что приводит вновь к развитию инфекции.

Для кого опасен грипп

Особенно тяжело переживает грипп дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют гриппом так же, в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, так же, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

Кто в группе риска

- дети младше 2-х лет;
- люди старше 60 лет;
- больные хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких и др.);
- больные хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность);
- больные хроническими заболеваниями печени (цирроз);
- больные с хроническими заболеваниями почек;
- больные с иммунодефицитными состояниями;
- больные с заболеваниями эндокринной системы и нарушениями обмена веществ;
- беременные женщины;
- медицинский персонал;
- работники общественного транспорта, предприятий общественного питания и др.

Как происходит заражение гриппом

Грипп очень заразное заболевание. Эта инфекция передается от больного человека здоровому с помощью капельных слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля и даже во время разговора.

Кроме того, вирус гриппа передается через грязные руки, если на них есть зараженные капельки инфицированной биологической жидкости больного человека.

Симптомы гриппа

- высокая температура (38-40°С);
- замкнутость рта, редкий сухой кашель, першение в ротоглотке, неспящая боль в горле;
- озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, боли при движении глазных яблок;
- отсутствие аппетита, иногда тошнота и рвота, у детей иногда отмечается также диарея.

Признаки интоксикации продолжаются около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

Осложнения гриппа

- пневмония (перехватывает летального исхода 40%);
- энцефалиты, менингиты;
- грипп у беременных женщины может вызвать осложнения беременности, патологичи плода;
- обострение хронических заболеваний.

Что делать, если заболел гриппом

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения для окружающих. Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Больной гриппом должен соблюдать постельный режим, включать в рацион фрукты и овощи богатые витаминами, рекомендуется обильное питье.

Антибиотики и грипп

Принимать антибиотики в первые дни заболевания гриппом — большая ошибка. Антибактериальные препараты не способны справиться с вирусом, а кроме того, они убивают нормальную микрофлору и ослабляют иммунитет. Антибиотики назначают врачом только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции.

Профилактика гриппа

Самым эффективным способом профилактики является вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации ВОЗ. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации сентябрь - октябрь.

Кроме того, для профилактики гриппа

- часто и тщательно мойте руки

- избегайте контактов с людьми, у которых есть признаки заболевания
- регулярно проветривайте помещения
- реже посещайте места скопления людей
- рекомендуется использовать маску в местах скопления людей
- избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- не трогайте лицо, глаза, нос грязными руками
- придерживайтесь здорового образа жизни
- в случае появления заболевания в семье обратитесь к врачу.

Почему нужна вакцинация от гриппа

- грипп очень заразен;
- быстро распространяется;
- вызывает серьезные осложнения;
- протекает намного тяжелее других ОРВИ.

Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста. Для надежной защиты от гриппа вакцинацию необходимо проводить ежегодно.

Как защитить от гриппа детей

Чтобы защитить от гриппа детей в возрасте до 6 месяцев, необходимо провести вакцинацию всех контактирующих с ребенком лиц до начала эпидемии гриппа. Взрослые должны соблюдать основные меры профилактики. В период эпидемии запрещено посещать с ребенком места массового скопления людей, а также не рекомендуется собирать дома гостей.

Детей старше 6 месяцев можно прививать от гриппа и, кроме этого, чаще гулять с ребенком на свежем воздухе, воздержаться от посещения мест массового скопления людей.

Вакцинация против гриппа и беременность

Принимать вакцину против гриппа у беременных необходимо в связи с тем, что они входят в группу риска по развитию тяжелых форм заболевания. Исследования последних лет доказали безопасность вакцинации против гриппа у беременных женщин.

Будьте здоровы!

Гигиена при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ

Что нужно делать в период активной циркуляции возбудителей гриппа, коронавирусной инфекции и других возбудителей острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) для того, чтобы предотвратить собственное заражение и обезопасить окружающих, если заболел сам?

Возбудители всех этих заболеваний высоко заразны и передаются преимущественно воздушно-капельным путем.

При чихании и кашле в воздухе вокруг человека распространяются микрочастицы его слюны, мокроты и респираторных выделений, которые содержат вирусы. Более крупные капли оседают на окружающих предметах, и поверхности, мелкие – долго витают в воздухе и переносятся на расстояниях до нескольких сот метров, при этом вирусы сохраняют способность к заражению от нескольких часов до нескольких дней. Основные меры гигиенической профилактики направлены на предотвращение контакта здоровых людей с содержащими вирусы частицами выделений больного человека.

Соблюдение следующих гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа, коронавирусной инфекции и других ОРВИ.



Гигиена при ОРВИ и гриппе



Как не заражаться

- Мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, лифтам, ортопедии общественного пользования на рабочих местах, перед едой и приготовлением пищи. Уделить особое внимание гигиеническому воспитанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.
- После возвращения с улицы домой – вымыть руки и лицо с мылом, промыть нос изотоническим раствором соли.

- Прокладывать к лицу, глазу только чистыми вымытыми руками. При отсутствии доступа к воде и мылу, для очистки рук использовать дезинфицирующие средства на спиртовой основе. Или воспользоваться одноразовой салфеткой, при необходимости прикосновения к глазам или носу
- Надевать одноразовую медицинскую маску в людных местах и транспорте. Менять маску на новую надо каждые 2-3 часа, повторно использовать маску нельзя.
- Отказаться от посещения людных помещений, когда вы находитесь в местах скопления людей, респираторные вирусы, часто контактируя с лицом, увеличивают риск инфицирования.
- Избегать близких контактов и пребывания в одном помещении с лицами, имеющими признаки ОРВИ (кашель, чихание, выделения из носа).
- Не прикасаться голыми руками к дверным ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах.
- Ограничить приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.
- Чаще проветривать помещения.
- Не пользоваться общим полотенцем.

Как не заразить окружающих

- Минимизировать контакты со здоровыми людьми (приветственные рукопожатия, поцелуи).
- Если вы испытываете недомогание, не контактируйте с другими людьми или пользоваться общественным транспортом – использовать одноразовую маску, обязательно менять ее на новую каждые час.
- При кашле или чихании обязательно прикрывать рот, по возможности – одноразовой платком, если его нет – локтем или локтевым сгибом.
- Пользоваться только личной или одноразовой посудой.
- Изолировать от домочадцев свои предметы личной гигиены: зубную щетку, мочалку, полотенца.
- Проводить влажную уборку дома ежедневно, включая обработку дверных ручек, выключателей, панелей управления оргтехники.

О профилактике полиомиелита

На протяжении 20 лет Россия сохраняет и поддерживает статус страны свободной от полиомиелита благодаря высокому охвату детей прививками против этого опасного и неизлечимого инфекционного заболевания. 21 июня 2002 года Всемирная организация здравоохранения сертифицировала Европейский регион и в его составе Российскую Федерацию как свободный от полиомиелита.

Последний случай заболевания полиомиелитом, вызванным диким полиовирусом, был зарегистрирован в России в 2010 году во время завоза дикого полиовируса типа 1 из Республики Таджикистан, где была зарегистрирована вспышка этой инфекции.

В документальной форме распространение заболевания полиомиелитом носило повсеместный и выраженный эпидемический характер в 1988 г., когда ВОЗ присоединилась к Глобальной инициативе по ликвидации полиомиелита, эта болезнь, каждая 15 минут вызывая необратимый паралич у 10 детей и встречаясь практически во всех странах мира. Значительного снижения заболеваемости полиомиелитом удалось достичь после введения массовой вакцинации против этой инфекции во всем мире.

Использование оральной полиовирусной вакцины (живая вакцина С-вак), разработанной профессором Лазаретом Собханом, привнесло снижение более чем на 99% количества случаев заболеваний. Пять регионов ВОЗ были сертифицированы как территории, свободные от полиомиелита (Американский – в 1994 г., Западно-Тихоокеанский – в 2001 г., Европейский, в том числе Российская Федерация – в 2002 г., Юго-Восточной Азии – в 2014 г., Африканский – в 2020 г.), сертифицированы глобальная ликвидация диких полиовирусов типа 2 и 3.

Однако, на сегодняшний день передача дикого полиовируса типа 1, способного вызывать необратимые параличи, сохраняется в некоторых странах. Учитывая высокие темпы миграции населения в мире, остается риск завоза полиовируса из неблагополучных по полиомиелиту стран на территорию Российской Федерации.

Что такое полиомиелит?

Полиомиелит – это высоко контагиозное (высоко инфекционное) инфекционное заболевание, вызванное полиовирусом. Полиовирус поражает центральную нервную систему, может вызвать паралич и даже смерть. Источником инфекции является человек: больной или бессимптомный носитель.

Пути передачи – бытовой, водный, пищевой.

Естественная восприимчивость людей высока, однако на один клинически выраженный случай приходится от 100 до 1000 бессимптомных носителей полиовируса.

Болеют дети, не привитые против полиомелита или получившие неполный курс вакцинации против данной инфекции.

Симптомы полиомелита

Инкубационный период длится 4-30 дней, наиболее часто – 6-21 день. Первые симптомы не специфичны: лихорадка, катаральные явления, усталость, головная боль, рвота, недомогание. Далее следует развитие параличей (обычно мышц конечностей).

Последствия полиомелита

Полиомелит – инвалидизирующее заболевание. Параличи при полиомелите носят необратимый характер. Кроме того, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) у 3%-10% заболевших возникает паралич дыхательных мышц, что приводит к смерти.

Этиотропное лечение отсутствует, однако специфическая профилактика полиомелита (вакцинация) доступна для каждого и предотвращает возникновение заболевания при получении полного курса прививок.

В Российской Федерации иммунизация против полиомелита проводится в соответствии с национальным календарем профилактических прививок и календарем профилактических прививок по эпидемиологическим показаниям (приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 06.12.2021 №1122н) вакцинами, зарегистрированными на территории Российской Федерации. Первые четыре прививки проводятся инактивированной полиовирусной вакциной, в том числе в составе мультисоставных вакцин, две последние – оральной полиовирусной вакциной. Дети, имеющие противопоказания к применению оральной полиовирусной вакцины, прививаются только инактивированной вакциной (все 6 прививок).

Прививку против полиомелита может и должен получить каждый ребенок.

Полиомелит неизлечим, но его можно предотвратить с помощью иммунизации!