

Как защищаться от наступающего гриппа

Тактика ваших действий не должна зависеть от того, как называется вирус.

«К нам приходит грипп Б новый, и приходит другой вариант гриппа А(Н3N2). Приходит вариант „Гонконг“, с которым мы достаточно давно не встречались.

Наиболее интенсивное его распространение было в 1968-1969 годах, и в этом есть определенные риски, потому что мы предполагаем, что иммунитета против этого варианта вируса гриппа у нас нет», — сообщила глава ведомства в эфире телеканала «Россия 24». Она напомнила, что в прошлом году в России на грипп этого варианта А(Н3N2) пришлось не более 4% среди всех заболевших.

В середине сентября министр здравоохранения РФ Вероника Скворцова сообщила, что пик заболеваемости гриппом в России придется на январь-февраль 2017 года, при этом активные случаи заболеваний начнут появляться в ноябре.

«По всем прогнозам, пик будет в январе-феврале следующего года, но начнут появляться активные случаи с ноября. Именно поэтому мы с августа начали вакцинальную кампанию. Благодаря тому, что нам удалось снизить цены на наши отечественные вакцины, мы сумели увеличить охват наших граждан, которые смогут быть привиты, на 8 миллионов человек по сравнению с прошлым годом, мы выйдем на показатель около 48 миллионов человек», — сказал Скворцова журналистам.

Простейшая инструкция по защите от гриппа

Запомните самое главное: тактика ваших действий совершенно не зависит от того, как называется вирус. Это грипп сезонный, свиной, слоновий, пандемический, это вообще не грипп — это не важно. Важно лишь то, что это вирус, что он передается воздушно-капельным путем и что он поражает органы дыхания.

Простые правила личной гигиены, которые помогут защититься от гриппа:



Чаще мойте руки.



Пользуйтесь одноразовыми платками и салфетками.



Носите медицинскую маску в местах скопления людей.



Не пользуйтесь чужими зубными щётками, полотенцами, столовыми приборами, посудой.



При первых симптомах – немедленно обратитесь к врачу!

Профилактика

Если вы (ваш ребенок) встретитесь с вирусом, а у вас нет в крови защитных антител, вы заболеете. Антитела появятся в одном из двух случаев: либо вы переболеете, либо вы привьетесь. Привившись, вы защитите себя не от вирусов вообще, а только от вируса гриппа.

Если имеете возможность привиться (привить дитя) и смогли достать вакцину — прививайтесь, но при том условии, что для вакцинации не надо будет сидеть в сопливой толпе в поликлинике. Имеющиеся вакцины защищают от всех актуальных в этом году вариантов вируса гриппа








Никаких лекарств и «народных средств» с доказанной профилактической эффективностью не существует. Т. е. никакой лук, никакой чеснок, никакая горилка и никакие глотаемые вами или засовываемые в дитя таблетки не способны защитить ни от какого респираторного вируса вообще, ни от вируса гриппа в частности.

Все, за чем вы убиваетесь в аптеках, все эти якобы противовирусные средства, якобы стимуляторы интерферонообразования, стимуляторы иммунитета и жутко полезные витамины — все это лекарства с недоказанной эффективностью, лекарства, удовлетворяющие главную ментальную потребность россиянина — «надо что-то делать».

Основная польза всех этих лекарств — психотерапия. Вы верите, вам помогает — я рад за вас, только не надо штурмовать аптеки — оно того не стоит.

Источник вируса — человек и только человек. Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в супермаркет — мудро!

Руки больного — источник вируса не менее значимый, чем рот и нос. Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватается все вокруг, вы касаетесь этого всего рукой, — здравствуй, ОРВИ.

Симптомы	Простуда	ОРВИ	Грипп
 Ухудшение самочувствия	постепенное	быстрое	внезапное
 Температура тела	<37,5°C	>38°C	39°-40°C сохраняется 3-4 дня
 Интоксикация	не выражена	выражается повышенной утомляемостью	сильный озноб, головная боль, боль при движении глаз, светобоязнь, ломота в теле
 Насморк и заложенность носа	появляется в первые часы	возникает в первые дни	могут появиться как осложнение не раньше, чем через 2-3 дня возникновения болезни
 Чихание	появляется после возникновения насморка	всегда сопровождает	чаще всего отсутствует
 Боль в горле и его покраснение	дискомфорт возникает на 2 сутки после переохлаждения	возникает наряду с кашлем и имеет выраженный характер	появляется на 2 сутки возникновения болезни и сопровождается кашлем, вызванным болью за грудиной
 Дискомфорт в глазах	нет	редко: если присоединилась бактериальная инфекция	часто возникает покраснение
 Головная боль	отсутствует	может быть, если возникают осложнения: гайморит, тонзиллит, бронхит	есть, чаще всего терпеть ее без обезболивающих сложно
 Повышенная утомляемость	отсутствует	может быть при сохранении высокой температуры больше суток	есть и сохраняется на протяжении 2-3 недель после болезни
 Бессонница	отсутствует	может возникать на фоне высокой температуры	есть и сохраняется на протяжении 2-3 недель
 Нужно ли вызывать врача	не нужно	при появлении осложнений	нужно обязательно

Не трогайте своего лица. Мойте руки, часто, много, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки, мойте, трите, не ленитесь!

Учитесь сами и учите детей, если уж нет платка, кашлять-чихать не в ладошку, а в локоть.

Начальники! Официальным приказом введите в подчиненных вам коллективах запрет на рукопожатия.

Пользуйтесь кредитными карточками. Бумажные деньги — источник распространения вирусов.

Воздух!!! Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся. Гулять можно сколько угодно. Подцепить вирус во время прогулки практически нереально. В этом аспекте, если уж вы вышли погулять, так не надо показушного хождения в маске по улицам. Уж лучше подышите свежим воздухом.

Оптимальные параметры воздуха в помещении — температура около 20 °С, влажность 50-70%.

Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Любая система отопления сушит воздух. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха. Настоятельно требуйте увлажнения воздуха и проветривания помещений в детских коллективах.

Лучше теплее оденьтесь, но не включайте дополнительных обогревателей.

Состояние слизистых оболочек!!! В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование т. н. местного иммунитета — защиты слизистых оболочек. Если слизь и слизистые оболочки пересыхают — работа местного иммунитета нарушается, вирусы, соответственно, с легкостью преодолевают защитный барьер ослабленного местного иммунитета, и человек заболевает при контакте с вирусом с многократно большей степенью вероятности.

Главный враг местного иммунитета — сухой воздух, а также лекарства, способные высушивать слизистые оболочки. Поскольку вы не знаете, какие это лекарства (а это некоторые противоаллергические и почти все т. н. «комбинированные противопростудные средства») так лучше не экспериментировать в принципе.

Увлажняйте слизистые оболочки! Элементарно: 1 чайная ложка обычной поваренной соли на 1 литр кипяченой воды. Заливаете в любой флакон-пшикалку (например, из-под сосудосуживающих капель) и регулярно пшикаете в нос (чем суше, чем больше народу вокруг — тем чаще, хоть каждые 10 минут).

Для той же цели можно купить в аптеке физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы — салин, аква марис, хумер, маример, носоль и т. д. Главное — не жалейте! Капайте, пшикайте, особенно тогда, когда из дома (из сухого помещения) вы идете туда, где много людей, особенно если вы сидите в коридоре поликлиники. Вышеупомянутым солевым раствором регулярно полощите рот. В отношении профилактики это все.

Симптомы, лечение и профилактика гриппа

Как распознать заболевание и что делать при появлении первых признаков

ГРИПП – ТЯЖЁЛАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ, ПОРАЖАЮЩАЯ ЛЮДЕЙ НЕЗАВИСИМО ОТ ПОЛА ИЛИ ВОЗРАСТА. ЭПИДЕМИИ ГРИППА СЛУЧАЮТСЯ КАЖДЫЙ ГОД ОБЫЧНО В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ И ПОРАЖАЮТ ДО 15% НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМНОГО ШАРА

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ

- Воздушно-капельный (самый распространённый)
- Бытовой – через предметы обихода

В ГРУППУ РИСКА ВХОДЯТ

- Беременные женщины
- Взрослые старше 55 лет
- Дети
- Люди с ослабленным иммунитетом и хроническими болезнями сердца, лёгких, почек, крови, обмена веществ



2-5
ДНЕЙ ДЛИТСЯ
ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД



2-3
НЕДЕЛИ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЁННОГО ГРИППА СОХРАНЯЮТСЯ
ЯВЛЕНИЯ ПОСТИНФЕКЦИОННОЙ АСТЕНИИ

Слабость, головная боль, раздражительность, бессонница

СИМПТОМЫ

Спустя 1-5 дней после контакта с заболевшим могут возникнуть

- Головные боли
- Повышение температуры до 38-40 °C
Не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура
- Боли в горле
- Кашель, затруднение дыхания
- Мышечные боли, боли в суставах
- Рвота
- Диарея



ЛЕЧЕНИЕ

Если вы чувствуете себя нездоровым, появилась высокая температура, кашель или боли в горле

- Оставайтесь дома и не выходите на работу, в школу или другие общественные места
- Отдыхайте и пейте больше жидкости
- Тщательно и часто мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания
- Сообщите семье и друзьям о вашей болезни, избегайте контакта с людьми



УХОД ЗА БОЛЬНЫМ

- Не позволяйте окружающим приближаться к больному ближе чем на метр
- При контакте с больным прикрывайте рот и нос медицинской маской, после каждого контакта мойте руки с мылом
- Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной
- Ежедневно проводите уборку, используя моющие хозяйственные средства

ПРОФИЛАКТИКА

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни, который включает полноценный сон, здоровую пищу, физическую активность
- Пейте больше жидкости
- Принимайте витамин С



СОГЛАСНО ПОЗИЦИИ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ), НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫМ СРЕДСТВОМ ПРОТИВ ГРИППА ЯВЛЯЕТСЯ ВАКЦИНАЦИЯ, ВЕДЬ ИМЕННО ОНА ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЗАЩИТУ ОТ ТЕХ ВИДОВ ВИРУСА ГРИППА (В ТОМ ЧИСЛЕ ВЫЗВАННЫХ ВИРУСОМ А(Н1Н1) «СВИНОЙ ГРИПП»), КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ НАИБОЛЕЕ АКТУАЛЬНЫМИ В ДАННОМ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОМ СЕЗОНЕ И ВХОДЯТ В ЕЁ СОСТАВ



Лечение.

Фактически единственным препаратом, способным разрушить вирус гриппа, является озельтамивир, коммерческое имя — тамифлю. Теоретически есть еще одно лекарство (занамивир), но оно используется лишь ингаляционно, да и шансов увидеть его в нашей стране немного.

Тамифлю реально разрушает вирус, блокируя белок нейраминидазу (ту самую N в названии H1N1). Тамифлю не едят все подряд при любом чихе. Это и недешево, и побочных явлений много, да и смысла не имеет. Тамифлю используют тогда, когда болезнь протекает тяжело (признаки тяжелой ОРВИ врачи знают), или когда даже легко заболевает человек из группы риска — старики, астматики, диабетики (кто относится к группам риска, врачи тоже знают). Суть: если показано тамифлю, то показано как минимум наблюдение врача и, как правило, — госпитализация.

Неудивительно, что с максимально возможной вероятностью тамифлю, поступающий в нашу страну, будет распределяться по стационарам, а не по аптекам (хотя все может быть).

Эффективность при ОРВИ и гриппе других противовирусных средств весьма сомнительна (это самое дипломатическое из доступных определений).

Лечение ОРВИ вообще и гриппа в частности — это не глотание таблеток! Это создание таких условий, чтоб организм легко с вирусом справился.

Правила лечения.

1. Тепло одеться, но в комнате прохладно и влажно. Температура 18-20 °С (лучше 16 чем 22), влажность 50-70% (лучше 80, чем 30). Мыть полы, увлажнять, проветривать.
2. Категорически не заставлять есть. Если просит (если хочется) — легкое, углеводное, жидкое.
3. Пить (поить). Пить (поить). Пить (поить)!!! Температура жидкости равна температуре тела. Пить много. Компоты, морсы, чай (в чай мелко порезать яблочко), отвары изюма, кураги. Если дитя перебирает — это буду, а это нет — пусть пьет что угодно, лишь бы пил. Идеально для питья — готовые растворы для пероральной регидратации. Продаются в аптеках и должны там быть: регидрон, хумана электролит, гастролит, нормогидрон и т. д. Покупайте, разводите по инструкции, поите.
4. В нос часто солевые растворы.
5. Все «отвлекающие процедуры» (банки, горчичники, размазывание по телу жира несчастных животных — коз, барсуков и т. д.) — классический совковый садизм и опять-таки психотерапия (надо что-то делать). Парить детям ноги (доливая кипятка в тазик), делать паровые ингаляции над чайником или кастрюлькой, растирать детей спиртосодержащими жидкостями — безумный родительский бандитизм.
6. Если надумали бороться с высокой температурой — только парацетамол или ибупрофен. Категорически нельзя аспирин.

Главная беда в том, что тепло одеть, увлажнить, проветрить, не пихать еду и напоить — это по-нашенски называется «не лечить», а «лечить» — это послать папу в аптеку...7. При поражении верхних дыхательных путей (нос, горло, гортань) никакие отхаркивающие средства не нужны — они только усилят кашель. Поражение нижних дыхательных путей (бронхиты, пневмонии) вообще не имеют к самолечению никакого отношения. Лекарства угнетающие кашель (в инструкции написано «противокашлевое действие») нельзя категорически !!!

1. Противоаллергические средства не имеют к лечению ОРВИ никакого отношения.

2. Вирусные инфекции не лечатся антибиотиками. Антибиотики не уменьшают, а увеличивают риск осложнений.
3. Все интерфероны для местного применения и для глотания внутрь — лекарства с недоказанной эффективностью или «лекарства» с доказанной неэффективностью.

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ВИРУСОВ ГРИППА

У каждого существует множество подтипов

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ ВИРУСОВ ГРИППА



Кого поражает
Людей и животных

Периодичность
Каждые 2-3 года

Тяжесть
От средних до особо тяжелых эпидемий



Выделяют четыре основных подтипа вируса гриппа А, выявленных у свиней: H1N1, H1N2, H3N2 и H3N1



Вирус типа А, подтип H1N1 («свиной грипп») впервые открыт в 1931 году. В 2009 году ВОЗ объявила пандемию «свиного гриппа»



Кого поражает
Людей

Периодичность
Каждые 4-6 лет

Тяжесть
Эпидемии средней тяжести

СЛУЧАИ ЗАБОЛЕВАНИЯ РАЗНЫМИ ТИПАМИ ВИРУСА ГРИППА В РОССИИ



СОГЛАСНО ДАННЫМ ВОЗ, ОКОЛО 80% ВИРУСОВ ГРИППА, КОТОРЫЕ ЦИРКУЛИРУЮТ В ЭТОМ ГОДУ НА ТЕРРИТОРИИ ЕВРОПЫ И РОССИИ, ВЫЗВАНЫ ПОДТИПОМ H1N1



Кого поражает
Людей

Периодичность
Периодичность не выявлена

Тяжесть
Отдельные случаи заболеваний (эпидемий не вызывает)

ЦИФРЫ И ФАКТЫ



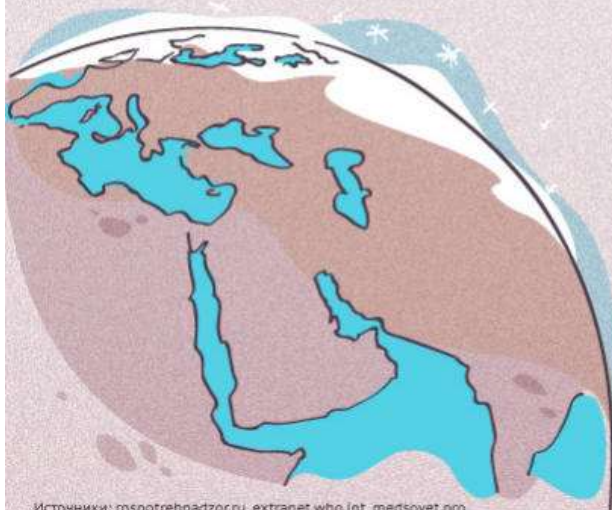
Во внешней среде вирус сохраняет активность в течение 72 часов



Первое место (95% всех инфекционных заболеваний) по частоте и количеству случаев в мире составляют грипп и ОРВИ



Вирусы гриппа типа А(H3N2) и А(H1N1) вызывают высокую смертность



До 500 млн человек ежегодно заболевает гриппом в мире, 2 млн из них умирают

Пандемия гриппа, печально известная как «испанка», унесла в 1918–1920 гг. 50–100 млн чел., или 2,7–5,3% населения Земли



От 2 до 7,15 млн случаев гриппа ежегодно регистрировалось в России в 1993–2002 гг.



Наибольшее количество смертных случаев от гриппа связано не непосредственно с этим заболеванием, а с осложнениями после гриппозной инфекции. Наиболее частым осложнением гриппа является пневмония

Когда нужен врач.

Всегда!!! Но это нереально. Поэтому перечисляем ситуации, когда врач нужен обязательно:

- отсутствие улучшений на четвертый день болезни;
- повышенная температура тела на седьмой день болезни;
- ухудшение после улучшения;
- выраженная тяжесть состояния при умеренных симптомах ОРВИ;
- появление изолированно или в сочетании: бледности кожи; жажды, одышки, интенсивной боли, гнойных выделений;
- усиление кашля, снижение его продуктивности; глубокий вдох приводит к приступу кашля;
- при повышении температуры тела не помогают, практически не помогают или очень ненадолго помогают парацетамол и ибупрофен.

Врач нужен обязательно и срочно, если имеют место:

- потеря сознания;
 - судороги;
 - признаки дыхательной недостаточности (затрудненное дыхание, одышка, ощущение нехватки воздуха);
 - интенсивная боль где угодно;
 - даже умеренная боль в горле при отсутствии насморка (боль в горле + сухой нос — это зачастую симптом ангины, которая требует врача и антибиотика);
 - даже умеренная головная боль в сочетании с рвотой;
 - отечность шеи;
 - сыпь, которая не исчезает при надавливании на нее;
 - температура тела выше 39 °С, которая не начинает снижаться через 30 минут после применения жаропонижающих средств;
 - любое повышение температуры тела в сочетании с ознобом и бледностью кожи.
-

Диванные «эксперты» не устают твердить, что медицинские маски — бесполезны и ни от какого вируса вас не защищают. Захотелось высказаться по этому поводу. Ибо это полная чушь. Всем оставаться на своих местах, снимать маски пока рано. Почитайте почему.

Медицинская маска на лице действительно не даёт вам сто процентной гарантии защиты от вируса. Но, пардон, и презерватив не дает 100% безопасности, однако же... Пренебрегать

средствами защиты не стоит. И маска в сезон простуд нужна. Особенно, если вы уже заболели. Ведь никто из окружающих не обязан разделять с вами место «на скамье запасных» и хватать вирусы, которые вы вычихиваете и выкашливаете, втискиваясь в трамвай с утрачка.

Но вот что важно помнить. Медицинская маска — это не аксессуар. Это ваша защита и защита окружающих. Посему носить ее нужно правильно:

— храните её в стерильной упаковке.

— надевайте плотно, чтобы не оставалось «прорех» между лицом и маской.

— меняйте каждые 2 часа

— выкидывайте так, чтобы с ней уже никто не встретился. ВАЖНО! Её не нужно потом стирать (это вам не пакеты!), вывешивать сушиться и надевать снова. А то ведь так тоже делают.

А вообще, чаще мойте руки. То, что «чистота залог здоровья» — еще какой-то мультяшный персонаж говорил. И прав был. Микробы они не только в воздухе, они на поверхностях. Поэтому гигиена это ваша защита. Но не главная. Главная — это вакцинация. Всё-таки не в средневековье живём, друзья.

Пора бы приучиться каждой осенью делать прививки от гриппа и всякой заразы. Они помогают лучше «Терафлю» или «Арбидола», к тому же ещё и бесплатные. Стоит только дойти до поликлиники.

Если всё же заболели, важно сразу постараться определить по симптомам, что у вас: простуда, грипп или ОРВИ. Вызывать врача тоже надо, но не всегда.