

ИНФОРМАЦИОННО-ДЕЛОВОЕ ОСНАЩЕНИЕ



С. Н. Агаджанова

ОРВИ И ГРИПП



ДЕТСТВО-ПРЕСС

Информация для родителей

ОРВИ и грипп

ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) — это инфекционные заболевания дыхательных путей, которые вызываются вирусами.

Грипп — одно из многочисленных заболеваний, входящих в группу ОРВИ. Грипп по сравнению с другими ОРВИ характеризуется более тяжелыми симптомами. При этом заболевании чаще наблюдаются осложнения, в том числе опасные для жизни. Грипп ослабляет организм и снижает сопротивляемость к другим болезням. Он особенно опасен для детей раннего возраста, пожилых людей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями и нарушениями иммунитета.

Возбудители ОРВИ. В настоящее время известно более 200 типов вирусов, вызывающих ОРВИ: вирусы гриппа А, В, С, парагриппа, аденовирусы, риновирусы и др. Все респираторные вирусы очень изменчивы, особенно вирус гриппа.

Источником инфекции при ОРВИ является человек, переносящий заболевание. Больной выделяет вирусы и представляет опасность для окружающих не только в острый период, но и в течение недели после исчезновения острых симптомов. Болезнь может протекать в легкой форме, но при этом больные так же заразны для окружающих, как и при тяжелой форме.

Пути передачи инфекции. Основной путь передачи — воздушно-капельный: вместе с капельками слюны, мокроты и слизи при кашле, чихании и разговоре больной выделяет вирус, который распространяется на расстояние от 1,5 до 3 метров. Вирус попадает в организм здорового человека через слизистую оболочку носа, глотки, гортани, бронхов. Возможен также контактный путь заражения, когда человек касается руками загрязненных вирусом предметов или больного, а затем — своих глаз, носа, рта.

Восприимчивость всеобщая, особенно восприимчивы дети раннего возраста.

Иммунитет после ОРВИ и гриппа нестойкий, развивается только к определенному типу вируса, вызвавшему заболевание.



Периоды болезни

Инкубационный период (время от момента заражения до возникновения первых симптомов заболевания) при заражении вирусами, вызывающими ОРВИ, составляет от 1 до 7 дней. При гриппе — 12–48 часов.

Период разгара болезни — 1–2 недели. При гриппе — 7–10 дней.

Период реконвалесценции (восстановления после болезни) — длительность зависит от тяжести заболевания, наличия или отсутствия осложнений.

Формы болезни

Встречаются типичные и стертые (бессимптомные) варианты ОРВИ. При стертой форме больные также выделяют вирусы и представляют опасность для окружающих.

Различают *легкую, среднетяжелую и тяжелую формы* ОРВИ. При гриппе возможна гипертоксическая форма инфекции.

Течение заболевания может быть без осложнений и осложненное. Наиболее часто осложнения наблюдаются при гриппе.

Критерии диагностики

Несмотря на разнообразие возбудителей, клинические проявления ОРВИ имеют много общего. При всех видах наблюдаются симптомы интоксикации и поражения дыхательных путей (катаральные).

Симптомы интоксикации: повышение температуры, снижение аппетита, нарушение сна, боли в мышцах, суставах, головная боль и общая слабость. Выраженность симптомов интоксикации различна — от легкого недомогания и невысокой температуры до значительных нарушений общего состояния с сильной головной болью, высокой температурой, рвотой.

Катаральные симптомы: затруднение носового дыхания, насморк, кашель, боль в горле встречаются в разных сочетаниях и также имеют различную выраженность.

В зависимости от типа возбудителя, вызвавшего ОРВИ, проявления заболевания могут широко варьироваться. При заражении вирусом гриппа болезнь начинается внезапно. При других ОРВИ симптомы проявляются постепенно.

Характерная особенность гриппа — преобладание симптомов интоксикации: высокая температура, часто сопровождающаяся ощущением холода вплоть до сильного озноба, головная боль, боли в суставах, мышцах и спине, чувство разбитости, ломота во всем теле, сильная слабость. Катаральные симптомы — воспаление горла, охриплость и сухой кашель, заложенность нос — слабо выражены или могут вообще отсутствовать.

При прочих ОРВИ преобладают катаральные симптомы — насморк, слезящиеся глаза, боль в горле, кашель. Симптомы интоксикации отмечаются не всегда.

При гриппе острые симптомы наблюдаются чаще всего в течение недели. Остаточные явления, так называемый астенический синдром (слабость, повышенная утомляемость, расстройство сна), могут отмечаться еще несколько недель.

При других ОРВИ симптомы поражения дыхательных путей могут сохраняться до 14 дней, астенический синдром, как правило, отсутствует.

Гриппозные инфекции развиваются преимущественно в зимние месяцы.

Другие ОРВИ также чаще возникают в холодное время года, но могут наблюдаться и в весенне-летние месяцы.

Профилактика ОРВИ

Для предотвращения ОРВИ используют **противоэпидемические мероприятия, неспецифические и специфические методы профилактики**. Противоэпидемические мероприятия и неспецифические методы профилактики действенны для всех видов ОРВИ. Специфический метод — вакцинация проводится только для профилактики гриппа. Вакцин для профилактики ОРВИ, вызванных другими вирусами, не существует.

Для того чтобы обезопасить ребенка в период эпидемии, профилактику должны проводить все взрослые, контактирующие с ним. Активным людям не встретиться с больными в период эпидемии практически невозможно: многим приходится общаться с большим количеством людей по роду своей деятельности (медицинские работники, педагоги и др.), большая часть городского населения пользуется общественным транспортом, посещает магазины. Если один из членов семьи заболел, предотвратить заражение остальных очень сложно.

Противоэпидемические мероприятия

Для предупреждения заболевания следует избегать контактов с больными ОРВИ и гриппом. Особенно тщательно следует выполнять все меры предосторожности в отношении детей:

- не посещайте с ребенком семьи, где есть больные гриппом;
- в осенне-зимний период, при повышении заболеваемости ОРВИ и гриппом, не водите детей в места большого скопления людей;
- во время эпидемии старайтесь избегать поездок с детьми в городском транспорте;
- систематически делайте влажную уборку помещений;
- регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели, пульты дистанционного управления;
- чаще меняйте полотенца.



Неспецифические методы профилактики

- Как можно больше двигайтесь на свежем воздухе, даже в дождливую и холодную погоду.
- Носите одежду, соответствующую времени года и погодным условиям, избегайте переохлаждения и перегревания.
- Регулярно проветривайте помещения и увлажняйте воздух.
- Старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности.
- Правильно питайтесь: ешьте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты, введите в свой рацион лук, чеснок, клюкву, морковь, лимоны и другие овощи и фрукты, богатые витаминами и фитонцидами.
- Принимайте поливитамины.
- Пейте больше жидкости — воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день.
- Сократите употребление алкоголя и откажитесь от курения, детей необходимо оберегать от пассивного курения.
- Сохраняйте позитивный жизненный настрой, найдите время для отдыха и развлечений.



Противовирусные препараты

Для профилактики ОРВИ и гриппа используют препараты различных групп. Наиболее известная группа — **индукторы интерферона** (Ремантадин, Арбидол, Циклоферон и др.) стимулируют в организме выработку интерферонов — белков, осуществляющих противовирусную защиту клеток. Эти препараты эффективны, если их принимать профилактически (до контакта с возбудителем) или в самом начале заболевания.

Другая группа — **препараты, содержащие интерферон** (Интерферон, Гриппферон, Реаферон, Виферон и др.), начинают свое действие с момента применения. Все лекарственные формы этой группы нужно хранить в холодильнике: мази, капли, свечи.



Для профилактики и лечения гриппа и ОРВИ возможно сочетание препаратов этих двух групп. Интерферон и индукторы интерферона не следует использовать длительно и применять чаще, чем два-три курса в течение года.

Традиционно используется для профилактики ОРВИ и гриппа **оксолиновая мазь**. Мазь содержит в своем составе вещества, разрушающие вирусы, которые попали на слизистую оболочку полости носа. Данное средство можно использовать длительно, до двух месяцев.

Адаптогены — лекарственные растения, способствующие повышению защитных сил организма (элеутерококк, эхинацея и др.). Элеутерококк является растительным индуктором интерферона, он оказывает мягкое воздействие, поэтому наиболее часто используется в педиатрии. Противопоказанием к его использованию является повышенная нервная возбудимость ребенка. Эхинацея входит в состав препарата Иммунал, который обладает общеукрепляющим действием и используется для профилактики респираторных заболеваний. Препарат имеет ряд ограничений, не следует применять его длительными курсами.

Гомеопатические антигриппины — безвредный и эффективный метод лечения и профилактики простудных заболеваний и гриппа. Существуют отечественные препараты — Сагриппин (Санкт-Петербург) и Агри (Москва), а также импортные средства: Инфлюцид, Афлубин, Гирель и др.

Для получения результата при использовании гомеопатии необходимо соблюдать особые правила приема этих лекарственных средств.

- Все формы гомеопатических препаратов для внутреннего применения (таблетки, гранулы, капли) принимают за 30 минут до еды или через час после еды.

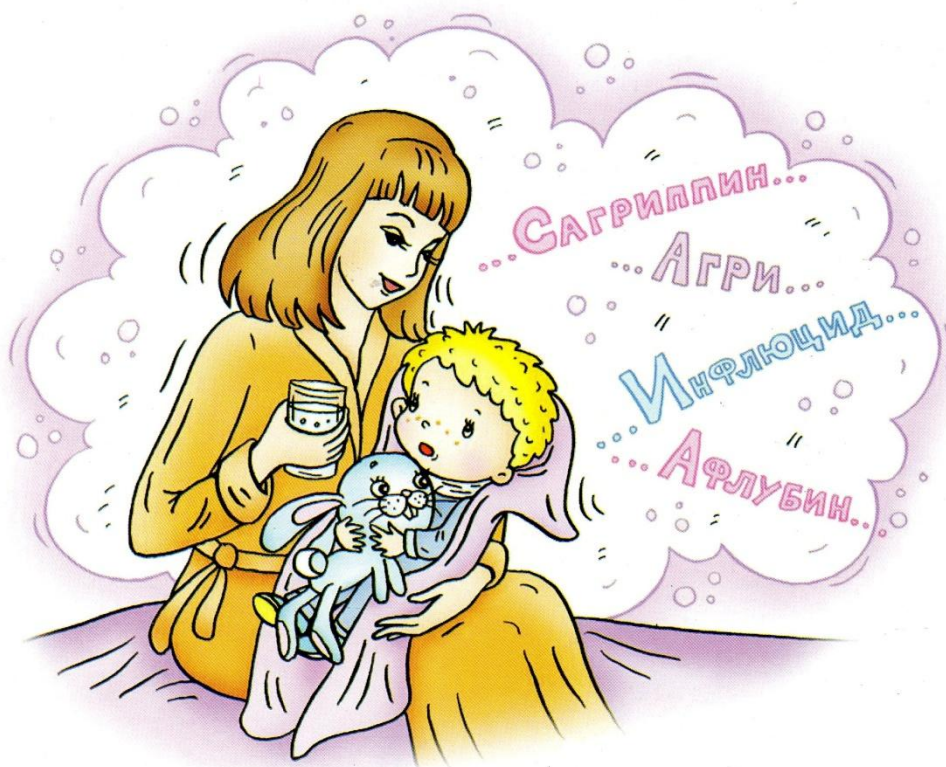
- Чистка зубов, полоскание глотки какими-либо растворами требуют такого же подхода — за 30 минут до или через час после этих процедур.

- Таблетки и гранулы рассасываются под языком до полного растворения.

- Дети, как правило, не могут этого сделать. Поэтому для детей таблетки и гранулы следует растворить в холодной кипяченой воде. Гомеопатические капли также растворяют в холодной воде.

- Перед проглатыванием растворенный в воде препарат следует в течение нескольких секунд подержать во рту.

Хранить гомеопатические препараты следует в сухом, темном, прохладном месте, вдали от источников электромагнитного излучения. Нельзя использовать флаконы и пробки от одного препарата для упаковки другого.



Вакцинация

Профилактика с помощью вакцины является наиболее эффективным методом борьбы с гриппом. Для того чтобы успел сформироваться иммунитет, прививку нужно делать не позднее чем за две-три недели до начала предполагаемой эпидемии. Иммунитет после проведения прививки непродолжительный, что требует ежегодной вакцинации. Ежегодно состав вакцин меняется с учетом прогноза эпидемиологов.

В момент проведения вакцинации человек должен быть здоров, прививка противопоказана в остром периоде инфекционного и неинфекционного заболевания, при обострении хронической патологии. Дополнительное условие для детей: если ребенок перенес ОРВИ, прививку можно делать только через две недели после выздоровления.

Если вы хотите обезопасить от гриппа своего ребенка, недостаточно сделать прививку только ему, следует вакцинировать всех членов семьи, контактирующих с ребенком.

Вакцинации против гриппа в первую очередь подлежат:

- лица старше 60 лет;
- страдающие хроническими заболеваниями;
- дети дошкольного и школьного возраста;
- медицинские работники;
- сотрудники образовательных учреждений;
- работники сферы обслуживания и транспорта.

В настоящее время применяют живые и инактивированные вакцины. *Живые гриппозные вакцины* изготавливают из ослабленных, безвредных для человека вирусов А и В. При введении живой гриппозной вакцины в организме воспроизводится естественная инфекция, в ходе которой формируется иммунитет. После прививки может отмечаться легкий насморк, небольшое недомогание. Живые вакцины применяют у взрослых и у детей старшего возраста, они имеют достаточно широкий спектр противопоказаний.

Инактивированные вакцины имеют в своем составе инактивированные (убитые) вирусы или их фрагменты. Эти вакцины имеют меньшее число противопоказаний и рекомендуются для иммунизации детей с 6 месяцев, в том числе с различными хроническими заболеваниями. У 3—5% детей после прививки отмечается незначительный подъем температуры, возможно покраснение кожи в месте инъекции.

Эффективность вакцинации составляет 80—90%, то есть риск заразиться с вакциной использовать дополнительные средства профилактики, человек становится практически неуязвимым в отношении любой разновидности гриппа.

Особенности ухода за больным

- При первых признаках заболевания не ведите ребенка в детское учреждение, в школу, не допускайте его общения с другими детьми.
- Вызовите врача на дом.
- До прихода врача уложите больного в постель, отделите его от остальных членов семьи (поместите в отдельную комнату или отгородите кровать ширмой, простыней).
- Чаще давайте пить.
- Выделите больному индивидуальную посуду (эту посуду следует мыть, не смешивая с другой посудой, и после тщательного мытья обдать крутым кипятком).
- Белье больного стирайте отдельно и кипятите.
- Ухаживая за больным, как можно чаще мойте руки с мылом.
- Во время болезни целесообразно использовать одноразовые бумажные носовые платки и салфетки, которые следует выбрасывать сразу после использования.
- Ухаживая за больным, носите маску из четырех слоев стираной марли (нестираная марля не имеет ворсинок и может пропускать вирусы гриппа). Маску следует менять каждые 4 часа, после использования стирать и проглаживать горячим утюгом.
- Комнату, где находится больной, чаще проветривайте, тщательно укрыв на это время больного, и каждый день проводите влажную уборку.



