

Профилактика и лечение ОРВИ и гриппа

Простудные заболевания (ОРВИ, ОРЗ) и грипп – это инфекционные заболевания, которые вызываются вирусами. Они отличаются друг от друга симптомами, а также нарушением функций тех или иных органов.

При острых респираторных заболеваниях поражаются главным образом верхние дыхательные пути, то есть нос и глотка. **К симптомам** этих заболеваний можно отнести *насморк, слезящиеся глаза, слабость, головную боль, боли в горле и иногда легкий кашель*. Респираторные заболевания чаще возникают в холодное время года, но могут наблюдаться и в весенне-летние месяцы. ОРВИ продолжаются в большинстве случаев от 5 до 10 дней. Лечение таких заболеваний на ранней стадии приводит к ослаблению симптомов и способствует быстрому выздоровлению.

Совсем иная картина наблюдается при гриппозных инфекциях, которые развиваются преимущественно в зимние месяцы. При гриппе поражаются не только дыхательные пути, но и весь организм. Заболевание возникает внезапно и характеризуется более тяжелыми **симптомами**. Это, прежде всего, высокая температура, часто сопровождающаяся ощущением холода вплоть до сильного озноба. Кроме того, появляются головная боль, боли в суставах, мышцах и спине, чувство разбитости, ломота во всем теле, сильная слабость. Воспаление горла, охриплость и сухой кашель, заложенность носа отмечаются не всегда. Острые симптомы наблюдаются чаще всего в течение недели. Остаточные явления – слабость, упадок сил могут сохраняться еще несколько недель.

Грипп ослабляет организм и снижает сопротивляемость к другим болезням. Он особенно **опасен для детей раннего возраста, пожилых людей** и лиц, страдающих хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем, сахарным диабетом и нарушениями иммунитета. Наибольшую опасность представляют присоединяющиеся бактериальные инфекции, которые могут вызвать воспаление среднего уха (средний отит), воспаление придаточных пазух носа (синусит) или воспаление легких (пневмонию).

Источником распространения вирусов при ОРВИ и гриппе является **больной человек**. Основной путь передачи – *воздушно-капельный*. Вирусы скапливаются и размножаются на слизистой оболочке дыхательных путей. Вместе с капельками слюны, мокроты и слизи при кашле, чихании и разговоре больной выделяет вирус гриппа, который распространяется на расстояние от 1,5 до 3 метров. Вирус гриппа попадает в организм здорового человека через слизистую оболочку носа, глотки, гортани, бронхов. Возможен контактный путь заражения, когда человек касается руками загрязненных вирусом предметов или больного, а затем – своих глаз, носа, рта. Болезнь может протекать и в легкой форме, но при этом больные так же заразны для окружающих, как и при тяжелой. После исчезновения острых симптомов переболевший гриппом в течение недели продолжает выделять вирусы и представляет опасность для окружающих.






При заражении вирусом гриппа болезнь проявляется через 12 – 72 часа от момента заражения. Заболевание начинается внезапно. При заражении вирусами, вызывающими ОРВИ, инкубационный период (время от контакта с больным до первых признаков заболевания) – короче, а симптомы проявляются постепенно.

В основе **предрасположенности** к простудным заболеваниям и гриппу лежит прежде всего ослабление собственных защитных сил организма. Можно дать несколько советов относительно того, **как стимулировать защитные силы организма**, что позволяет в определенной мере предупредить простудные заболевания и грипп у взрослых и детей:

- употребляйте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты;
 - возможен прием синтетических витаминов, но предпочтение следует отдавать продуктам, содержащим витамины и фитонциды: лук, чеснок, клюква, морковь, лимоны;
 - пейте больше жидкости: воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день;
 - дышите носом, дыхание ртом сушит слизистую оболочку, снижая ее защитные свойства;
 - ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа соленым аэрозолем;
 - регулярно занимайтесь спортом, но при этом избегайте чрезмерной нагрузки;
 - систематическое закаливание повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Необходимо отметить, что начинать закаливающие процедуры и приступать к регулярным занятиям спортом (в том числе оздоровительной гимнастикой) следует в летний период на фоне хорошего самочувствия, а не в период подъема заболеваемости;
 - как можно больше двигайтесь на свежем воздухе, даже в дождливую и холодную погоду;
 - избегайте переохлаждения и перегревания;
 - избегайте контактов с больными;
 - старайтесь не находиться подолгу в жарких помещениях;
 - проветривайте и увлажняйте воздух в помещениях;
 - следите за чистотой помещений, систематически делайте влажную уборку;
 - регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаетесь: телефоны, выключатели, пульты дистанционного управления.
- Чаще меняйте полотенца;

- старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности.

На предприятиях, в учреждениях основными профилактическими мероприятиями являются:

-  поддержание нормального температурного режима;
-  ликвидация сквозняков;
-  хорошее проветривание (вентиляция);
-  систематическая влажная уборка;
-  немедленная изоляция заболевшего гриппом от коллектива.

Особенно тщательно следует выполнять все меры предосторожности в отношении детей:

- нельзя пускать детей в семьи, где есть больные гриппом;
- в осенне-зимне-весенний период при повышении заболеваемости не следует

водить детей в места большого скопления людей;

- при малейших признаках заболевания ребенка гриппом не ведите его в детское учреждение, не допускайте его общения с другими детьми.

Ни в коем случае не лечите ребенка самостоятельно! Грипп – серьезное заболевание, и только врач может назначить необходимое лечение, указать правильную дозировку и продолжительность приема лекарства.

- ❖ при первых признаках гриппа следует вызывать врача на дом;
- ❖ до прихода врача уложите больного в постель, отделите его от остальных членов семьи, особенно от детей (поместите в отдельную комнату или отгородите кровать ширмой, простыней);
- ❖ тепло укройте больного, напоите горячим чаем и чаще давайте пить;
- ❖ при отсутствии аппетита в первые дни болезни целесообразно воздержаться от трудноусвояемой пищи. Следует пить некрепкий куриный бульон, соки. Затем перейти к легким продуктам – вареные овощи, куриное мясо;
- ❖ выделите больному индивидуальную посуду (*посуду больного следует мыть, не смешивая с другой посудой, и после тщательного мытья обдать крутым кипятком*);
- ❖ белье больного стирают отдельно и кипятят;
- ❖ следите за тем, чтобы при кашле и чихании больной прикрывал рот и нос платком;
- ❖ во время болезни целесообразно использовать одноразовые бумажные носовые платки и салфетки, которые следует выбрасывать сразу после использования;
- ❖ ухаживая за больным, нужно носить маску;
- ❖ ухаживая за больным, как можно чаще мойте руки с мылом;
- ❖ если мать, ухаживающая за ребенком, больна гриппом, она должна обязательно прикрывать рот и нос повязкой;
- ❖ комнату, где находится больной, необходимо чаще проветривать, тепло укрыв на это время больного, и каждый день проводить влажную уборку;
- ❖ когда больной выздоровел, необходимо продезинфицировать, прокипятить все вещи, которыми он пользовался, выбросить старую зубную щетку, провести санитарную уборку помещения, то есть окончательно удалить вирусы гриппа из своего дома.

Заниматься самолечением при гриппе недопустимо, но полезно знать основные средства профилактики ОРВИ и гриппа, способы укрепления защитных сил организма, уметь правильно ухаживать за больным.

Средства для лечения и профилактики ОРВИ и гриппа

Плановая вакцинация. Вакцинация проводится не менее чем за 1 месяц до начала эпидемии и приводит к формированию иммунитета в отношении определенных серотипов вируса. Реакцией на введение вакцины у некоторых привитых могут быть проходящие легкий насморк и небольшое недомогание, которое значительно слабее и безопаснее, чем заболевание настоящим гриппом.

Ремантадин. Используется для специфического лечения и профилактики гриппа. Препарат обладает противовирусной активностью в отношении всех

штаммов вируса А и в меньшей степени В. Используется для лечения в начальной стадии (первые 1 – 2 дня заболевания) и профилактики в период эпидемии.

С целью профилактики и лечения (в первые сутки заболевания) используется **лейкоцитарный интерферон**. Применяют по 2-3 капли в носовые ходы 2 раза в день в течение одной недели. Нецелесообразно длительное время закапывать в нос интерферон, поскольку он является чужеродным белком и может вызвать аллергические реакции. Препарат нельзя использовать при аллергии к белку куриного яйца.

Оксолиновая мазь – средство индивидуальной профилактики при контакте с больным гриппом для профилактики в период эпидемии. Слизистые оболочки носа смазывают мазью утром и вечером. Данное средство можно использовать в течение длительного времени (до 1–2 месяцев).

Элеутерококк (*растительный адаптоген*) повышает общую неспецифическую сопротивляемость организма к различным вредным воздействиям и заболеваниям. Под влиянием систематического приема повышается сопротивляемость к ОРВИ и гриппу.

Гомеопатические антигриппины – натуральный, безвредный и эффективный метод лечения и профилактики простудных заболеваний и гриппа. Вся необходимая информация о продолжительности применения и дозировке, а также о возможных побочных действиях содержится в инструкциях по медицинскому применению препаратов. Помимо отечественных препаратов – Санкт-Петербургского (*сагриппин*) и Московского (*агри*), существуют импортные средства: *инфлюцид, афлубин, грипп-хель*.

Симптоматическое лечение

При гриппе и острых респираторно-вирусных инфекциях очень важно соблюдение постельного режима. 1–2 дня, проведенные в постели в начале болезни, во многих случаях могут предупредить развитие длительно сохраняющихся симптомов и осложнений.

При высокой температуре можно накладывать охлаждающие компрессы на икры и на грудь, проводить водно-уксусно-спиртовые обтирания. Больной должен много пить: морсы, соки, травяной чай. Применение потогонных настоев (чай с медом, малиновым вареньем, липовым цветом) также помогает снизить температуру. Однако такое лечение можно проводить только взрослым людям со стабильным кровообращением и нормальным артериальным давлением.

Повышение температуры – защитная реакция организма, направленная на уничтожение вирусов, поэтому жаропонижающие препараты используют, если температура поднялась выше 38°C. Следует помнить, что при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь) аспирин противопоказан в любом виде, будь то таблетки или растворимые формы. Очень осторожно следует применять жаропонижающие средства для детей и использовать их лишь в тех случаях, когда другие способы снижения температуры не помогают. В детской практике для снижения температуры наиболее часто используют парацетамол.

При насморке, головной боли и кашле можно использовать паровые ингаляции. Чтобы повысить эффективность ингаляций, можно добавить в воду поваренную соль, цветки ромашки или эфирные масла, однако следует проявлять

осторожность при дозировке эфирных масел. Состав ингаляционной смеси, частоту и длительность ингаляций, продолжительность курса лечения определяет врач. Лечебный эффект достигается воздействием тепло-влажного воздуха, а также лекарственных средств на слизистую оболочку дыхательных путей. Это улучшает кровообращение в легких, разжижает вязкую слизь, облегчает отхождение мокроты, успокаивает сухой кашель, уменьшает ощущение сухости в горле, чувство саднения за грудиной.

Ингаляции следует проводить в спокойном состоянии, не ранее чем через полчаса после еды и физической работы. Во время ингаляции не следует отвлекаться (разговаривать или читать). Одежда не должна стеснять дыхание. Ингаляции проводятся (при хорошей переносимости) ежедневно, обычно два раза в день (утром и вечером).

При преимущественном поражении носоглотки вдох предпочтительнее делать через рот, а выдох через нос и рот. **При поражении бронхов** – вдох делать через рот, а выдох – через рот и нос. В любом случае после вдоха следует задержать дыхание на несколько секунд (мысленный счет 21—22—23), после чего производится медленный выдох. Дыхание должно быть не частым, средней глубины, чтобы не вызвать кашель.

Для облегчения симптомов простуды и гриппа традиционно используется **фитотерапия**. Лекарственные растения следует покупать в аптеках. Перед использованием прочтите аннотацию и обязательно соблюдайте инструкцию по применению.

Можно использовать следующие простые рецепты (при отсутствии аллергии):

- при болях в горле помогают полоскания настоями ромашки и шалфея;
- для ингаляций используют листья эвкалипта;
- цветы липы применяют как потогонный чай;
- плоды шиповника, рябины, черной смородины содержат большое количество аскорбиновой кислоты и используются как витаминный чай.

Осложнения простудных заболеваний

На осложненное течение болезни указывают следующие признаки:

- повышение температуры сохраняется более 3-х дней;
- болезнь длится больше недели;
- появляются новые симптомы (сыпь, одышка, затруднение дыхания, кашель, боль в груди, головокружение, слабость).

Осложнения ОРВИ и гриппа – воспаление придаточных пазух носа, воспаление среднего уха, бронхит и пневмония – наиболее часто обусловлены присоединением бактериальной инфекции.

Следует помнить, что грипп и ОРВИ – это заболевания вирусные и лечить их антибиотиками бесполезно. Антибиотики назначают при осложнениях, и они требуют применения строго по назначению, в определенной дозе и в течение определенного времени.

Чтобы лечение антибиотиками было максимально эффективным и безопасным, необходимо соблюдать следующие правила их применения, разработанные специалистами в области клинической фармакологии и врачами-практиками:

- Никогда не принимайте антибиотики по собственному усмотрению.
- Не принимайте антибиотики при обычных простудах и при гриппе.
- Помните о возможности аллергических реакций. Проследите, чтобы сведения о наличии у вас или у вашего ребенка аллергической реакции были занесены в медицинскую карточку, для того чтобы этот антибиотик больше никогда не назначали. Если однажды у больного уже развилась аллергия на определенное лекарственное средство, она сохраняется всю жизнь.

- Никогда самостоятельно не прекращайте прием антибиотиков, даже если вы стали чувствовать себя значительно лучше. Следствием прерванного раньше времени лечения может стать рецидив заболевания или развитие вторичной инфекции, устойчивой к данному антибиотику.

- Всегда проверяйте срок годности лекарственного средства, который указан на упаковке, и никогда не принимайте лекарство, срок годности которого уже истек. Антибиотики со временем разрушаются, при этом действие одних ослабевает, других – усиливается.

- Никогда не рекомендуйте «свои» антибиотики родственникам и друзьям.

- Избегайте воздействия солнечных лучей. Некоторые антибиотики и сульфаниламиды (*триметоприм, тетрациклин, доксициклин*) могут вызывать повышенную чувствительность к воздействию солнечных лучей (фоточувствительность), и солнечные ожоги при этом возникают даже у людей, у которые раньше никогда ничего подобного не отмечалось.

Любое лекарство, принимаемое без строгих показаний к его применению, — это яд. Только врач может решить вопрос о том, будет ли во благо прием того или иного лекарства для конкретного больного, а бесконтрольное применение лекарств пагубно влияет на здоровье людей.

Ветряная оспа

Характеризуется ветряная оспа у детей появлением специфических высыпаний на коже в форме небольших прозрачных пузырьков, которые наполнены жидкостью. На сегодня она является одним из самых частых заболеваний, встречающихся в детском возрасте. Ветрянкой можно переболеть только единожды в жизни, поскольку после заболевания против вируса-возбудителя вырабатывается специфический иммунитет в организме, однако известны случаи повторного заболевания.

Зачастую заболевание возникает у детей, которые постоянно находятся в детских коллективах: детских садах и начальных классах общеобразовательных учреждений. Это детское заболевание, но «подхватить» его могут и взрослые, однако тогда болезнь протекает в более сложной, тяжелой форме с развитием осложнений и всевозможных неблагоприятных последствий.

КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ВЕТРЯНОЙ ОСПОЙ?

Вирус передаётся от человека к человеку воздушно-капельным путём. Ветрянка проникает через слизистые оболочки ротовой полости, дыхательных путей, глаз вглубь организма.

Вирус-возбудитель ветрянки является очень стойким и быстро распространяющимся. У него есть способность проникать даже в другие помещения. Именно поэтому дети, находящиеся в коллективах, с такой легкостью заражаются ветрянкой. Всего один малыш в коллективе, который заразится ветрянкой, становится сразу же опасным для деток всего учреждения.

Частота заболеваемости объясняется еще и тем, что ветряная оспа инкубационный период имеет длительный – порядка 2-3 недель. Это означает, что весь инкубационный период инфицированный ребёнок свободно заражает всех окружающих. Он становится совершенно неактивным спустя 5 суток с того момента, как появились последние пузырьки на теле. Соответственно, вирус прекращает распространяться, когда последние высыпания начинают заживать, и ребёнок становится для окружающих незаразным.

ВЕТРЯНАЯ ОСПА: СИМПТОМЫ И ЭВОЛЮЦИЯ БОЛЕЗНИ

Ветряная оспа в инкубационный период, то есть первые 7-21 дней, никак не проявляется. Дети остаются активными, бодрыми, весёлыми, ни чем не отличающимися от своих здоровых сверстников. Однако, как только время инкубационного периода истекает, у ребёнка резко начинают появляться первые симптомы. И тогда, ветряная оспа, симптомы ее, не оставляют у родителей сомнений, что у ребёнка именно ветрянка, а не какая-то другая болезнь.

ВЕТРЯНКА: ПРИЗНАКИ, КАК НАЧИНАЕТСЯ ВЕТРЯНКА И ПРОЯВЛЯЕТСЯ

- Резкое повышение температуры тела, вплоть до 38-40 С⁰ (что само по себе опасно для здоровья);
- Сильная головная боль;
- Слабость и раздражительность, апатия к окружающему;
- Снижение аппетита и нарушение сна;
- Появление на теле сыпи (за исключением ладоней и ступней) в виде небольших розово-красных плоских пятнышек, которые стремительно распространяются по поверхности всего тела, буквально в течение часа –

двух. В данный момент высыпания зачастую остаются без внимания, поскольку никаких неудобств ребёнку не доставляют. Именно так начинается ветрянка.

- Спустя несколько часов, пятнышки начинают постепенно превращаться в пузырьки, которые заполнены прозрачной жидкостью. Совместно с появлением этих пузырьков у ребенка возникает зуд, высыпания зудят и беспокоят, что провоцирует ребёнка их расчёсывать. На данном этапе родителям следует быть с детьми предельно внимательными и, предотвращать, не позволять ему расчёсывать пузырьки. Дело в том, что при расчесывании можно с лёгкостью занести инфекцию в ранки, вызвав тяжелейшие осложнения. Следить за этим нужно все время, сколько болеют ветрянкой.

- В течение трёх суток первые пузырьки постепенно начинают подсыхать, покрываясь сухой корочкой, имеющей тёмно-красный цвет. В этот же период по всему телу появляются новые высыпания, всё новые и новые зудящие пузырьки. Все время, сколько болеют ветрянкой, течение заболевания волнообразное. Сколько болеют ветрянкой? Новые пузырьки продолжают появляться в течение четырёх-восьми дней, каждый раз сопровождаясь очередным повышением температуры.

- Корочки, которые образуются на месте пузырьков, полностью отпадают на протяжении двух недель. На их месте остаются незначительные следы, которые имеют бледно-розовый цвет и со временем исчезают. Если же ребёнок расчёсывал пузырьки во время болезни, либо срывал корочки, на коже могут появиться небольшие рубцы и шрамы.

ЛЕЧЕНИЕ ВЕТРЯНКИ У ДЕТЕЙ

В домашних условиях лечение ветряной оспы производят, только когда исключено особо тяжёлое течение заболевания и развитие различных осложнений. Желательно, чтобы ребенка в любом случае, сначала осмотрел врач и назначил лечение.

Какого-то специального лекарственного препарата для лечения ветряной оспы нет. Однако лечение ветрянки у детей имеет несколько важных, обязательных для выздоровления компонентов:

- строгий постельный режим ребенка,
- частая смена нательного и постельного белья,
- обильное и частое питьё,
- специальная диета, которая состоит из молочных продуктов, фруктов и овощей.

Лечение ветрянки у детей категорически исключает купание и какой-либо контакт поражённой поверхности кожи с водой, поскольку это может спровоцировать распространение инфекции, которая проникает через повреждённые ранки в организм.

ПРЕПАРАТЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ВЕТРЯНОЙ ОСПЫ

- Пузырьки жидкости необходимо несколько раз в сутки смазывать зелёной или лекарственной бесцветной жидкостью Кастелиани. Это способствует быстрейшему высыханию пузырьков и дальнейшему

образованию корочек, предшествующих заживлению. Кроме того, это предотвращает распространение инфекции по телу.

- Для снятия зуда нужно принимать антигистаминные препараты, типа Супрастина, Диазолина и других препаратов, способных снять зуд и разрешенных для использования детям. Обязательно обсудите использование такого препарата с врачом.

- Для снижения температуры следует принимать какие-нибудь жаропонижающие препараты, к примеру: Панадол (Парацетамол), Нурофен, Эффералган. Аспирин принимать не рекомендуется, в особенности детям до 10-летнего возраста.

ОСЛОЖНЕНИЯ И ПОСЛЕДСТВИЯ ВЕТРЯНКИ У ДЕТЕЙ

Как правило, при соблюдении всех необходимых правил по уходу за больным ребёнком, заболевание проходит без каких-либо осложнений и никаких следов не оставляет. Что же касается тех случаев, когда было нагноение в процессе развития ветрянки либо воспаление пузырьков, тогда на коже ребёнка, на их месте, остаются рубцы и шрамы небольших размеров.

В крайне редких случаях может встречаться весьма серьёзное осложнение, называемое энцефаломиелитом – воспаление головного мозга – весьма угрожающим заболеванием для жизни и здоровья детей.

ВЕТРЯНКА: ПРОФИЛАКТИКА

Профилактика ветряной оспы предусматривает, прежде всего, вакцинацию. Прививки делают тем, кто ещё не переболел ветряной оспой. Определяется это при помощи специального анализа крови. Предотвратить развитие заболевания можно даже у ребёнка, который был в непосредственном контакте с человеком, который болен ветрянкой, если сделать ему прививку своевременно, а именно в течение 2-3 дней после контакта. Применение прививок так же практикуют для предотвращения ветряной оспы во время беременности. Ветряная оспа может неблагоприятно повлиять на ход беременности, в некоторых случаях заканчивающиеся самопроизвольным прерыванием или гибелью развивающегося плода, в особенности на последнем месяце беременности.

Схема вакцинации против ветрянки:

1. От 12-месячного до 13-летнего возраста – вводят одну дозу одним уколом.

2. После 13 лет ребёнку – два укола с интервалом 4 - 8 недель по одной дозе.

3. В экстренных случаях (после контакта ребёнка с больным ветрянкой) в любом возрасте после 12 месяцев – один укол в первые 48 часов после контакта (максимум 72 часа после контакта).

Прививка против ветрянки противопоказана в случаях:

- если имеется аллергия, хоть на один компонент вакцины против ветрянки: антибиотик Неомицин, желатин;
- в случаях обострения любого хронического заболевания, в особенности, которое сопровождается повышением температуры тела вакцинируемого;
- беременность женщины;
- переливание крови, которое состоялось меньше трёх месяцев назад, до предстоящей прививки.