

Грипп и респираторные заболевания

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей (вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-синтициальный вирус, аденовирус), передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы человека. Все ОРВИ объединяют общие симптомы: покраснение слизистых зева, першение или боли в горле, особенно при глотании, насморк или заложенность носа, осиплость голоса, кашель, чихание, повышение температуры.

Из всего многообразия острых респираторных вирусных инфекций грипп следует рассматривать отдельно, так как он имеет отличные от других ОРВИ клинические проявления и предрасполагает к развитию осложнений. Грипп – острая респираторная инфекция, вызываемая вирусом гриппа, характеризующаяся высокой температурой (38-40 С), выраженной общей интоксикацией и поражением дыхательных путей чаще в форме трахеита.

Инкубационный период (т.е. время от момента заражения до появления первых признаков заболевания) при сезонном гриппе составляет от 12 до 48 ч, при высокопатогенном варианте удлиняясь до 5-7 дней. Для гриппа характерно острое начало с озноба, повышения температуры до максимальных значений уже в первые сутки болезни и общих явлений интоксикации (выраженной слабости, разбитости, головной боли в лобных областях, ломоты в мышцах, костях, суставах, боли в глазных яблоках, светобоязни, слезотечения и т.д.). Через несколько часов к вышеперечисленным проявлениям заболевания присоединяются признаки поражения дыхательных путей чаще в виде заложенности носа или слабо

выраженного насморка, першения в горле, мучительного сухого кашля, саднящих болей за грудиной и по ходу трахеи, осиплого голоса. У большинства больных гриппом полное выздоровление наступает через 7-10 дней. Однако имеется группа людей, склонных к осложнениям при данном заболевании, они и составляют группу риска по тяжелому течению ОРВИ и гриппа: дети до 1 года, все лица старше 65 лет, беременные женщины, пациенты с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, с иммунодефицитными состояниями и другой тяжелой сопутствующей патологией. Данная категория людей должна незамедлительно обращаться к специалистам при появлении первых симптомов гриппа, т.к. только раннее начало терапии способно предотвратить развитие тяжелых осложнений (пневмоний, обострений хронической обструктивной болезни легких, гайморитов, отитов и т.д.).

Большинство больных гриппом, не относящихся к группам риска, с легким и среднетяжелым неосложненным течением заболевания могут лечиться амбулаторно. При этом лечение включает в себя назначение:

- полупостельного режима, полноценного питания и обильного питья (до 1,5-2,0 л жидкости в сутки). Обильное питье очень важно для организма, ведь продукты жизнедеятельности вируса, вызывающие общую интоксикацию, выводятся из организма через почки. Кроме того, усиленный питьевой режим помогает справиться с потерей жидкости в результате сильного потоотделения при лихорадке и способствует разжижению мокроты и ее отхождению при кашле.

- парацетамола и других жаропонижающих (ибупрофена, ибуклина, нимесулида, комбинированных жаропонижающих препаратов Терафлю, Колдрекс) в стандартных

дозировках. Как правило, у здоровых ранее взрослых и детей жаропонижающие назначаются при температуре выше 38,5 С (более низкую температуру снижать не рекомендуется, ведь это проявление защитной реакции организма на внедрение возбудителя). При

наличии сопутствующих заболеваний значение температуры, с которого начинается жаропонижающая терапия, определяет врач. Родителям следует помнить, что у детей до 18 лет на фоне любой острой респираторной вирусной инфекции противопоказано применение аспирина!

-симптоматической терапии ринита, фарингита, трахеита (используют сосудосуживающие или растительные капли в нос, противокашлевые средства и средства разжижающие мокроту, полоскание зева отварами ромашки, шалфея, календулы, растворами фурациллина, орасепта и др.).

-противовирусной терапии, которую назначает только врач в индивидуальной дозе в зависимости от клинической картины и тяжести заболевания, а также наличия сопутствующих заболеваний. Наиболее эффективно применение противовирусных препаратов в первые 48-72 ч от начала заболевания, что еще раз доказывает о необходимости как можно более раннего обращения за медицинской помощью.

Следует помнить, что неоправданное самостоятельное применение антибиотиков без наличия соответствующих показаний не только не предотвращает развитие бактериальных осложнений, но и может ухудшить течение основного заболевания из-за развития побочных эффектов препарата

(особенно аллергических реакций, дисбактериоза), а также способствовать формированию устойчивых форм бактерий. Только врач может определить необходимость в применении антибактериальных препаратов, адекватно подобрать нужный антибиотик и правильно его назначить. При наличии в семье больных ОРВИ и гриппом нужно помнить и о принципах профилактики передачи инфекции родным и близким (изоляция заболевшего в отдельной комнате, ношение дома масок, соблюдение правил личной гигиены, регулярное проветривание комнат и влажная уборка, ограничение визитов других людей к больному).

Всем людям, больным ОРВИ и гриппом, рекомендуется как можно раньше обратиться к врачу, чтобы своевременно получить правильное лечение, а также избежать развития осложнений. Часть заболевших из-за тяжелого течения гриппа может быть направлена в инфекционное отделение стационара. В первую очередь госпитализируются все люди, принадлежащие к группе риска, беременные женщины, лица с подозрением на развитие пневмонии, лица с тяжелым течением гриппа, больные с угрозой развития опасных для жизни состояний. Хочется обратить внимание на важные аспекты профилактики гриппа.

Выделяют неспецифические и специфические методы профилактики. К первым из них относятся общепринятые гигиенические меры для ограничения распространения респираторных вирусных инфекций и профилактики заражения:

-избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель

-на период эпидемии избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в них

-старайтесь не прикасаться ко рту и носу

-соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу

- увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна.
- используйте защитные маски при контакте с больным человеком.
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

Если Вы все же заболели, тогда необходимо:

- при плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии
- отдыхать, принимать большое количество жидкости
- закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или одноразовыми салфетками. После использования платок или салфетки необходимо сразу утилизировать или постирать и прогладить утюгом
- носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей
- сообщите своим близким и друзьям, если вы заболели.

Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом. Маску следует надевать аккуратно, так, чтобы она закрывала рот и нос, и завязывать ее, чтобы пространство между лицом и маской было как можно меньше. При использовании маски нельзя к ней прикасаться. Прикоснувшись к маске необходимо вымыть руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе. Использованные маски нужно заменять на новые, как только предыдущая маска станет сырой (влажной), желательно не реже, чем 1 раз в 3 часа. Нельзя использовать повторно одноразовые маски, после использования их необходимо утилизировать.

Одним из наиболее эффективных методов специфической профилактики является вакцинация. Согласно рекомендациям ВОЗ: "Вакцинация является основой профилактики гриппа", так как она снижает распространение болезни и смертность, в 3 -4 раза дешевле, чем затраты на лечение гриппа и его осложнений, позволяет экономить средства на лечение гриппа и его осложнений, может значительно сократить временную нетрудоспособность, доступна, эффективна и безопасна для взрослых, детей с 6-месячного возраста, беременных женщин.

Оптимальное время для вакцинации с начала октября по середину ноября. Иммунитет нарабатывается в течение 2 недель после введения вакцины. Следует помнить известный всем принцип, что лучше предотвратить заболевание, чем его лечить.

Помните, самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Больные гриппом требуют постоянного наблюдения со стороны медработников, а поздняя госпитализация приводит к затяжному течению пневмонии и других осложнений и увеличению частоты летальных исходов.

Ваше здоровье – в Ваших руках!