

# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

**Острые респираторные инфекции (ОРИ)** – группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей (вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-синтициальный вирус, аденовирус, метапневмовирус и т.д.), передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы человека.

**Грипп** — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа.

Природа создала множество эффективных способов защиты от гриппа. Особенно актуальной эта тема становится в периоды межсезонья и во время эпидемий.

Меры и виды профилактики гриппа.

Различают 3 типа профилактики:

1. специфическая, направленная на борьбу с определенным вирусом с применением вакцин;
2. профилактика с использованием медикаментозных противовирусных препаратов;
3. неспецифическая, основанная на соблюдении правил общественной и личной гигиены, укреплении иммунитета и повышении стрессоустойчивости организма.

Любой человек, который какую-то часть времени находится в обществе, контактирует с коллегами на работе, одноклассниками в школе, одноклассниками в детском саду, рискует заразиться гриппом. Поэтому все известные методы профилактики направлены на то, чтобы человек подготовил свой организм к встрече с вирусом.

## **Вакцинопрофилактика.**

Самым надежным профилактическим средством от гриппа является вакцинация. Частицы ослабленного или убитого вируса попадают в организм человека с прививкой, запуская процесс выработки антител против данного штамма вируса. Этого иммунитета должно хватить на период от 6 месяцев до 1 года.



Делать прививку лучше не в разгар эпидемии, а приблизительно за месяц до ее начала, чтобы в организме успел выработаться достаточно крепкий защитный механизм против вируса гриппа.

Максимальная распространенность в осенне-весенние, а также зимние месяцы связана с переохлаждением, как нельзя больше способствующим развитию этих заболеваний. Наиболее восприимчивы к ОРИ и гриппу дети до 1 года, лица старше 65 лет, беременные женщины, пациенты с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, с иммунодефицитными состояниями, с неадекватно контролируемым сахарным диабетом и другой тяжелой сопутствующей патологией.

*Целью вакцинации против гриппа является не ликвидация этого вируса (полностью уничтожить вирус гриппа невозможно), а снижение случаев заболеваемости и смертности вследствие осложненного течения болезни.*

### ***Препараты для профилактики вируса гриппа.***



Проводить профилактику гриппа противовирусными препаратами в период эпидемии малоэффективно. Использовать их в качестве экстренного средства против вируса нельзя. Однократный прием тоже бесполезен. Противовирусные средства нужно принимать по определенной схеме в преддверии вирусного сезона и в начале заболевания. Дозировку и схемы назначает врач.

### ***Неспецифические мероприятия по профилактике гриппа.***

Этот вид профилактики включает в себя разные методы и средства. К ним относятся:

- соблюдение правил общественной и личной гигиены;
- ограничение контактов с заболевшими гриппом людьми;
- повышение сопротивляемости и стрессоустойчивости организма ведением здорового образа жизни, правильным сбалансированным питанием, закаливанием и занятиями спортом;
- прием иммуностимуляторов.

Чтобы не заболеть гриппом в период эпидемии и не заразить окружающих, все должны соблюдать простые правила гигиены:

1. избегать прямого контакта с заболевшим человеком;
2. надевать стерильную маску в местах большого скопления людей, в присутствии больных гриппом, а также если сами заражены, менять маску нужно не реже чем через 2 часа использования;
3. при чихании и кашле прикрывать нос и рот одноразовыми платочками;
4. часто мыть руки с мылом;
5. регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку.

Неспецифическая профилактика основана большей частью на ведении рационального образа жизни. Прием витаминных препаратов в осенне-зимний период, закаливание, полноценное питание, правильный режим сна и отдыха, умеренные физические и умственные нагрузки, занятия спортом, все это простые и важные способы защитить свой организм от вируса гриппа.

*Разнообразие способов и средств профилактики вируса гриппа не ограждает нас от встречи с ним, а дает возможность подготовиться к очередной вспышке заболевания и дать ему достойный отпор. Даже подхватив грипп и соблюдая эти меры, можно перенести вирус в легкой форме и избежать осложнений. А комплексное и грамотное использование всех методов каждым отдельным человеком поможет сохранить здоровье всего населения в целом.*



## Профилактика гриппа!



Ежегодно острые респираторные инфекции (ОРИ) и грипп являются широко распространенными заболеваниями. Удельный вес данной инфекционной патологии в общей структуре заболеваемости составляет до 95%.

В 2013-2015 годы, когда охват вакцинацией населения г.Минска составлял более 40% не формировался эпидемический подъем заболеваемости гриппом и ОРИ, не требовалось проведения затратных противоэпидемических мероприятий.

Расчеты, проведенные на основании фактических данных о заболеваемости населения города острыми респираторными инфекциями и гриппом за ноябрь 2015 г. - март 2016 г., показали, что проведенная вакцинация позволила предупредить более 1044 случаев гриппа (в том числе 157 случаев осложненных форм) и 3854 случаев острых респираторных инфекций негриппозной этиологии. Предотвращенный экономический ущерб благодаря проведенной вакцинации среди населения оценивается в сумму, эквивалентную более 1,0 млн. долларов.

**Что такое грипп?**

Грипп – острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) протекающая с преимущественным поражением верхних дыхательных путей и сопровождающаяся развитием синдрома общей интоксикации.

### Причины возникновения гриппа

Грипп вызывается представителями РНК-содержащих вирусов (Orthomyxovirus influenza) подразделяющихся на три серологических типа – А, В и С. Заболевание передается воздушно-капельным путем. При этом источником гриппа служит больной человек, выделяющий максимальное количество вируса при кашле и чихании в первые 5-7 дней от начала заболевания.

### Развитие болезни

Входными воротами для вируса гриппа являются клетки мерцательного эпителия верхних дыхательных путей — носа, трахеи, бронхов. В этих клетках вирус размножается и приводит к их разрушению и гибели. Этим объясняется раздражение верхних дыхательных путей кашель, чихание, заложенность носа. Проникая в кровь и вызывая виремию, вирус оказывает непосредственное, токсическое действие, проявляющееся в виде повышения температуры, озноба, миалгий, головной боли. Кроме того, вирус повышает сосудистую проницаемость. Может вызывать и угнетение защитных систем организма, что обуславливает присоединение вторичной инфекции и осложнения.

### Вирусные осложнения при гриппе

- Первичная вирусная пневмония – обусловлена распространением вируса из верхних дыхательных путей дальше по бронхиальному дереву и поражением легких.
- Инфекционно-токсический шок – крайняя степень интоксикации с нарушением функционирования жизненно-важных органов: в частности сердечно-сосудистой системы.
- Миокардит и перикардит – как осложнения гриппа.

### Бактериальные осложнения при гриппе

Бактериальная пневмония, отит, гайморит, фронтит, гломерулонефрит, менингит, энцефалит, септические состояния.

Именно эти осложнения и являются непосредственной причиной смерти после перенесенного гриппа.

Таким образом, стратегия борьбы с гриппом должна не только включать вакцинацию лиц, относящихся к группам повышенного риска заболеваемости и смертности от гриппа, но и предусматривать массовую вакцинацию



определенных групп здоровых людей, прежде всего детей, медицинских работников и работников сферы обслуживания. Только в этом случае она приведет к снижению заболеваемости и смертности во время эпидемического подъема заболевания и обеспечит значительный экономический эффект.

## Последствия гриппа



## Профилактика гриппа

В первую очередь важно не допускать попадания вирусов на слизистые оболочки носа, глаз или рта. Для этого необходимо ограничить контакт с заболевшими людьми. Кроме того, необходимо помнить, что вирусы способны некоторое время задерживаться на предметах личной гигиены больного человека, а также на различных поверхностях в помещении, где он находится. Поэтому важно мыть руки после контакта с предметами, на которых могут оставаться вирусы. Не следует также дотрагиваться грязными руками до носа, глаз, рта.

Для поддержания нормального иммунитета необходимо:

- Правильно и полноценно питаться: пища должна содержать достаточное количество белков, жиров и углеводов, а также витаминов. В осенне-весенний период, когда количество овощей и фруктов в рационе снижается, возможен дополнительный прием комплекса витаминов.

- Регулярно заниматься физическими упражнениями, желательно на свежем воздухе, в том числе ходьбой в быстром темпе.
- Обязательно соблюдать режим отдыха. Адекватный отдых и полноценный сон – крайне важные аспекты для поддержания нормального иммунитета.
- Избегать стрессов
- Бросить курить. Курение – мощный фактор, снижающий иммунитет, который оказывает негативное влияние как на общую сопротивляемость инфекционным заболеваниям, так и на местный защитный барьер – в слизистой носа, трахеи, бронхов

### **Вакцинопрофилактика гриппа**

Какие вакцины существуют?

Сейчас разработано 3 вида вакцин:

- Цельновирионные вакцины – вакцины, представляющие собой цельный вирус гриппа – живой или инаktivированный.
- Сплит-вакцины – это расщепленные вакцины, содержащие лишь часть вируса.
- Субъединичные вакцины – это высокоочищенные вакцины.

### **Когда лучше всего вакцинироваться?**

Лучше всего проводить вакцинацию заранее, до развития эпидемии – с сентября по декабрь. Вакцинироваться во время эпидемии тоже можно, но необходимо иметь в виду, что иммунитет формируется в течение 7-15 дней.

Побочные реакции:

- Местные реакции в виде покраснения, проходят за 1-2 дня
- Общие реакции: повышение температуры, недомогание, озноб, боли в мышцах. Встречаются довольно редко и проходят также в течение 1-2 дней.

***Защитись от гриппа – сделай прививку!***



## ГРИПП КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ?



- *Избегайте контакта с больными людьми, а если этого контакта невозможно избежать – пользуйтесь маской;*
- *Регулярно мойте руки с мылом;*
- *Одевайтесь по сезону и избегайте переохлаждения;*
- *Регулярно проветривайте помещения;*
- *Полноценно питайтесь, употребляйте большое количество жидкости, фруктов и овощей; откажитесь от курения и алкоголя;*



- *Вакцинация – лучшая защита от гриппа!*



Среди множества респираторных инфекций - заболеваний, вызванные вирусами гриппа, занимают особое место.

Во - первых, это связано с непрерывной циркуляцией вируса по всему миру, во -вторых, со множеством типов вируса в природе.

В настоящий момент выделяют три типа сезонного гриппа — А, В и С. Именно вирусы гриппа А ответственны за все пандемии, в том числе и всем известную пандемию 2009 года.

Среди многих подтипов вирусов гриппа А в настоящее время среди людей циркулируют подтипы гриппа А(Н1N1) и А(Н3N2).

Так как вирусы гриппа С обычно вызывают в основном только легкие простудные заболевания, то в сезонные вакцины включают только соответствующие штаммы вирусов гриппа А и В.

Основными симптомами гриппа являются внезапное появление высокой температуры, кашель (обычно сухой), головная боль, мышечная боль и боль в суставах, сильное недомогание (плохое самочувствие), боль в горле и насморк. Кашель может быть тяжелым и продолжаться 2 недели и более. Период между инфицированием и заболеванием, известный как инкубационный период, длится около двух дней.

Отличить грипп от остальных сезонных ОРВИ по следующим признакам:

1) **Начало при ОРВИ** – постепенное, **при гриппе** – всегда бурное, можно указать даже время, когда вы почувствовали, что больны.

2) **Лихорадка. Простуда** характеризуется незначительным повышением температуры тела (редко выше 38,5°C). Резкое нарастание лихорадки в течение нескольких часов до 39-40°C и сохранение ее в течение 3-4 дней присуще **гриппу**.

3) **Симптомы интоксикации.** Если у вас сохранена работоспособность и практически нет симптомов интоксикации: озноба, обильного потоотделения, сильной головной боли в лобно-височной области, боли при движении глазных яблок, светобоязни, головокружения, ломоты в мышцах и суставах – это, скорее всего, **не грипп**.

4) **Насморк, заложенность носа** – визитная карточка **ОРВИ**. При **гриппе** обычно не бывает сильного насморка. Для него более характерна небольшая заложенность носа со второго дня болезни.

5) **Боль и покраснение горла** почти всегда сопровождают **простуду** и не всегда **грипп**.

6) **Кашель, ощущение дискомфорта в груди** в случае **ОРВИ** проявляются с самого начала заболевания и носят слабо или умеренно выраженный характер. При **гриппе** обычно возникает мучительный кашель и боль за грудиной по ходу трахеи на 2-е сутки болезни.

7) **Чихание** часто встречается при простуде и редко при гриппе.

8) **Покраснение глаз** при **ОРВИ** бывает редко (чаще при наложении микробной инфекции) и достаточно часто при гриппе. Повышенная утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница могут сохраняться на протяжении 2-3 недель после **гриппа** и практически отсутствуют после **ОРВИ**.

Сезонный грипп распространяется легко и быстро передается в местах с большим скоплением людей, таких как школы, сады, ВУЗы, СУЗы, общественный транспорт, магазины и др.. Когда инфицированный человек кашляет или чихает, капли, содержащие вирусы, (инфекционные капли) распространяются по воздуху к людям, находящимся поблизости, которые вдыхают их.

Вирус может также передаваться через руки, инфицированные вирусом. Для предотвращения передачи люди должны прикрывать рот и нос при кашле носовым платком и регулярно мыть руки.

Но основным и самым эффективным путем профилактики является — вакцинопрофилактика.

Вот уже более 60 лет имеются и используются безопасные и эффективные вакцины. Противогриппозные вакцины предотвращают заболевания, ослабляют тяжесть болезни и уменьшают число случаев развития осложнений и смерти.

Вакцинация особенно важна для людей из групп повышенного риска развития серьезных осложнений гриппа, а также для людей, живущих вместе с людьми из групп высокого риска или осуществляющих уход за ними.

ВОЗ рекомендует ежегодную вакцинацию для следующих групп населения:

- беременные женщины;
- дети от 6 месяцев до 5 лет;
- пожилые люди 65 лет и старше;
- люди с хроническими болезнями;
- работники здравоохранения.

В связи с постоянным изменением вирусов гриппа Глобальная система эпиднадзора за гриппом и ответных мер ВОЗ (ГСЭГОМ) – сеть национальных центров по гриппу и сотрудничающих центров ВОЗ во всем мире – ведет постоянный мониторинг за вирусами гриппа, циркулирующими среди людей, и ежегодно обновляет состав противогриппозных вакцин.

***Защитись от гриппа – сделай прививку!***

Будьте Здоровы!

