ПРОФІЛАКТИКА ГРИПУ ТА ГРВІ

Профілактиці грипу та ГРВІ в усіх країнах світу приділяють величезну увагу. Це обумовлено тим, що ці хвороби - лідери серед усіх інфекційних захворювань. Так, на частку грипу та ГРВІ в Україні припадають не менше 90% випадків усіх інфекційних захворювань. Щорічно кожну шосту людини ці хвороби вкладають у ліжко. Іноді, через індивідуальні особливості організму або через недотримання основних правил поведінки і лікування, грип і ГРВІ спричиняють ускладнення.

ГРВІ (гостра респіраторна вірусна інфекція) - це не одна хвороба, а ціла група гострих вірусних захворювань, що передаються повітряно-крапельним шляхом і уражають переважно верхні дихальні шляхи. Грип - це теж гостре вірусне інфекційне захворювання, що, втім, займає особливе становище в цій групі.

Грип характеризується появою гострого респіраторного синдрому з переважанням трахеобронхіту, вираженою інтоксикацією та гарячкою. Ці симптоми схожі зі звичайною ГРВІ, але, на відміну від менш небезпечного захворювання, грип може викликати доволі серйозні ускладнення у вигляді геморагічного набряку легень, серцевої недостатності. Іноді до інфікування вірусом приєднується бактеріальна інфекція у вигляді бронхіту або пневмонії.

На грип не можна захворіти, переохолодившись або промочивши ноги. Джерелом інфекції є хвора людина. Особливо велика ймовірність захворіти на грип після контакту з людиною, яка знаходиться в активній стадії хвороби, в гарячковому стані. Інфікування може відбутися повітряно-краплинним шляхом або через предмети побуту. Перші симптоми інфікування грипом можуть проявитися в інтервалі від декількох годин до 3-4 днів після такого контакту.

Симптоми грипу

- ✔ раптове підвищення температури тіла вище 38ºС;
- ✔ біль у горлі;
- ✔ головний біль;
- ✔ кашель;
- ✔ утруднене дихання;
- ✔ біль у м’язах;
- ✔ іноді блювота, діарея.

Кому загрожує грип

Вірус грипу має дуже високий ступінь агресивності, захворіти на нього може людина з будь-якої соціальної групи, будь-якого віку і статі. Однак імовірність захворіти на грип значно вища для дітей у віці від 6 місяців (до цього віку малюків бережуть антитіла мами, отримані малюком у період внутрішньоутробного розвитку); для людей похилого віку, а також для вагітних жінок. Доволі високу небезпеку становить грип і для людей, які часто хворіють на ГРВІ. Це пояснюється низьким рівнем імунітету і, як наслідок - низькою опірністю вірусу грипу.

Профілактика грипу

Із метою профілактики грипу та інших ГРВІ в передепідемічний період необхідно вжити таких заходів:

- ✔ забезпечити всім членам сім'ї повноцінне харчування з високим вмістом вітамінів у природному вигляді;
- ✔ ввести в спосіб життя регулярні загартовувальні процедури;
- ✔ регулярно вживати загальнозміцнюючі та препарати цілеспрямованої імуностимулюючої дії.

Крім того, в період зростання захворюваності на грип необхідно запровадити такі зміни в спосіб життя: уникайте контакту з особами, які мають симптоми грипу. Якщо така людина є у вашому оточенні, намагайтеся дотримуватися дистанції не менше 2 м; обмежте своє перебування в місцях великого скупчення людей; якомога частіше провітрюйте приміщення; намагайтеся не торкатися очей, носа, рота немитими руками; уникайте обіймів, поцілунків і рукостискань; прикривайте ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою паперовою серветкою, яку одразу ж після використання треба викинути; частіше мийте руки.

ПРОФІЛАКТИКА COVID-19

Які симптоми коронавірусу у дітей?

Педіатри, які спостерігали за перебігом COVID-19 у дітей від 0 до 12 років, виявили три основних симптоми, що зустрічаються у більшості пацієнтів:

- ✔ підвищення температури тіла (найчастіше до 37,2-37,3 °С, рідше до 38 °С і вище);
- ✔ кашель (частіше сухий);
- ✔ порушення травлення (діарея, нудота і блювота).

Ці ознаки також характерні й для інших вірусних захворювань. Відмінний симптом COVID-19 – порушення або втрата смаку та нюху (аносмія) – рідше зустрічається у дітей. І такий прояв помітно тільки з 4–7 дня після виникнення перших ознак інфікування.

З'явилася інформація, що у дітей після перенесеної коронавірусної інфекції може розвинутися дуже рідкісне ускладнення – Кавасакі-подібний синдром. Його прояви можуть виникнути протягом місяця після перенесеної коронавірусної інфекції. З огляду на те, що діти часто переносять COVID-19 безсимптомно, педіатри всього світу насторожені з приводу такого рідкісного ускладнення.

Для Кавасакі синдрому характерні симптоми, які найчастіше можуть виникнути через 14–20 днів, як після ГРВІ:

- ✔ висока температура (тримається більше 5 днів поспіль та її практично неможливо збити);
- ✔ запалення слизової оболонки рота;
- ✔ почервоніння очей або сухий кон'юнктивіт;
- ✔ лімфаденіт, що супроводжується збільшенням підщелепних лімфовузлів з одного боку;
- ✔ почервоніння або набряк долонь, лущення шкіри в цій області;
- ✔ висипання на тілі, схожі на дрібні бульбашки, аналогічно кору;
- ✔ біль в животі, блювота, діарея;
- ✔ утруднення дихання, порушення свідомості та біль в області грудей.

При появі будь-якого із симптомів синдрому Кавасакі хворого потрібно госпіталізувати. Лікування полягає у введенні імуноглобуліну, антикоагулянтів, протизапальних засобів. Якщо цього не зробити, можуть постраждати життєво важливі органи.

Чим відрізняються симптоми і перебіг коронавірусу у дітей і дорослих? Порівнюючи, як розвивається COVID-19 у дітей і дорослих, медики прийшли до висновку, що навіть ті малюки, які мають супутні захворювання або проходять лікування від онкології, переносять коронавірус набагато легше, ніж дорослі.

Симптоми захворювання у маленьких пацієнтів слабо виражені. Приблизно половина пацієнтів скаржиться на незначне підвищення температури тіла, слабкість, ломоту в тілі, біль у горлі, рідше – кашель і чхання.

Менше 30% дітей мали високу температуру, вологий кашель і хрипи. Але у них практично ніколи не спостерігалася задишка і порушення дихання, які часто супроводжують захворювання у дорослих.

Педіатри це пояснюють тим, що у дітей при коронавірусі в основному уражаються верхні дихальні шляхи, тому симптоми нагадують звичайну

ГРВІ. У легені малюків вірус практично не опускається, тому у них не розвивається пневмонія та інші небезпечні для життя стани, які зустрічаються у дорослих.

Чому так відбувається? Точної відповіді на це питання вчені поки не отримали. Є припущення, що це пов'язано з тим, що у дітей ще мало рецепторів ACE-2, які вірус використовує в якості воріт для проникнення в організм. Тому у них збудник не здатен просунутися далі верхніх дихальних шляхів.

Також причина може ховатися в тому, що імунні системи дорослого і дитини працюють по-різному. У малюків вона тільки починає формуватися. Діти, які відвідують колективи, часто хворіють на респіраторні захворювання, тому рівень різних антитіл в їх крові підвищений в порівнянні з дорослим організмом.

І ще одна з можливих причин, яку не виключають медики – відсутність потужної цитокінової відповіді на вірус через незрілість імунітету у дітей. У дорослих пацієнтів з важким розвитком COVID-19 цитокіновий шторм завдає непоправної шкоди організму, викликаючи відмову внутрішніх органів, що призводить до летального результату.

Окремо варто відзначити, що частина дітей, у яких аналіз підтвердив наявність в організмі збудника COVID-19, зовсім не мали будь-яких проявів захворювання. Такий перебіг коронавірусу отримав назву безсимптомний.

Але незважаючи на те, що ніяких ознак інфекції у малюка немає, він є переносником вірусу і здатен заражати інших людей.

Як захистити дитину від коронавірусу?

Незважаючи на те, що діти хворіють легше і частіше стають безсимптомними носіями COVID-19, дорослі повинні робити все, що від них залежить, щоб знизити ризик інфікування дитини.

Для цього рекомендується:

Регулярно мити руки. На вулиці або в момент, коли поруч немає мила і води, рекомендується використовувати антисептик для рук. Обмежити контакти. Важливо дотримуватися дистанції в 1,5-2 метра. Уникати дотику руками до обличчя, особливо до носа і очей. Носити захисну маску при відвідуванні громадських місць. Зміцнювати імунітет. Міцний імунний здатний вберегти від проникнення вірусу і полегшить перебіг хвороби. Для цього потрібно загартовуватися, правильно харчуватися, приймати вітаміни, щодня гуляти на свіжому повітрі.

У разі появи перших симптомів гострих респіраторних вірусних інфекцій залишайтеся удома і негайно зверніться до лікаря та дотримуватись його рекомендацій. Слід забезпечити постільний режим і рясне пиття.

COVID-19 – небезпечне захворювання, яке може викликати серйозні наслідки. Важливо дотримуватися простих профілактичних правил, зміцнювати імунітет, добре спати, багато гуляти на свіжому повітрі та збалансовано харчуватися. І бути уважним до своїх близьких.
Всім здоров’я!

https://www.youtube.com/watch?v=EmMD0qkUFPs