Профилактика гриппа

Шкарупа Александра

Врач-терапевт

Ни для кого не секрет, что предупреждение заболевания гораздо лучше его лечения. Тем более такого заболевания, как грипп; методов профилактики которого разработано огромное количество. В последнее время люди стали осознавать серьезность и полезность профилактических мер, стали отходить от принципа "пока гром не грянет, мужик не перекрестится". Но чтобы эти меры не стали полумерами, чтобы Вы на себе ощутили эффект от профилактических мероприятий, мы преподносим Вам этот ценный материал.

Используйте его с пользой для себя, найдите наиболее приемлемый для Вас способ защиты от гриппа, эпидемия уже не за горами.

Самое первое и, пожалуй, главное средство защиты - формирование иммунитета к вирусу гриппа. Достигается это путем вакцинации. Вакцин от гриппа на сегодня известно много. Главное требование к ним - обновленная формула. Вакцины должны ежегодно обновляться, должны добавляться в состав новые штаммы вируса. Например, в этом году ожидается приход двух новых разновидностей вируса гриппа - "Фудзянь" группы "А" и "Шанхай" группы "Б". Наши люди еще не сталкивались с этими разновидностями гриппа, и иммунитета против них не имеют. Целесообразно будет привиться против этих видов гриппа, тем более эпидемиологи уже позаботились об обновлении состава вакцины от гриппа (спрашивайте об этом у фармацевтов аптек, берите только обновленные вакцины!).

Хочу разрушить миф о том, что прививка защищает от заболевания гриппом. Нет, не защищает. То есть, заболеть Вы рискуете так же, как и не привитый человек, но болеть Вы будете несоизмеримо легче, и осложнений после гриппа не получите.

Вторым по списку (но не по значению) располагается интерферон. Это обширная группа препаратов, включающая в себя нативный (человеческий) интерферон и рекомбинантный a-интерферон.

Нативный (человеческий) лейкоцитарный интерферон выпускается в ампулах, разводится перед применением кипяченой водой комнатной температуры и закапывается в нос по 2-3 капли в каждую ноздрю 1 раз в день. Если Вы по долгу службы вынуждены плотно общаться с больными гриппом (например, Вы работаете в поликлинике в период гриппа), то закапывать интерферон Вам придется гораздо чаще: каждые 3 часа. Хлопотный, но достаточно эффективный метод профилактики.

Нативный интерферон изготовлен из крови человека, и, хоть пока никто ничем не заразился, все-таки некоторые предпочитают пользоваться синтетическим интерфероном. И я их отлично понимаю. Тем более что эти препараты по эффективности превышают нативный интерферон. Форма выпуска тоже на Ваш вкус, выбирайте. Реаферон, Гриппферон - те же капли в той же дозировке. Виферон - в форме ректальных свечей и интраназальной мази (для носа). Последнее, пожалуй, удобнее. Достаточно утром нанести мазь на слизистую носа, чтобы защититься от гриппа на целый день.

Из индукторов интерферона часто применяют Амиксин (телоран) в профилактической дозе.

Группа противовирусных препаратов так же предоставляет ряд лекарств для профилактики. Самый простой из них - Ремантадин. Не стоит относиться к нему снисходительно. Этот препарат проверен временем. Профилактическая доза его - 1 таблетка в день. Маленьким детям его заменяют на Альгирем (сироп).

Более "модный" противовирусный препарат - Арбидол. Его профилактическая доза такая же - 1 таблетка в день. В качестве информации для общего развития назову еще пару препаратов - озельтамивир - Тамифлю и занамивир - Реленца. В России эти препараты используются редко.

Не могу не назвать препарат, используемый местно (в нос): оксолиновая мазь. Это в основном метод психологической защиты от гриппа. Эффективность этого препарата очень мала, но популярность его в народе очевидна.

Для неспецифической иммунной стимуляции в период гриппа используют бактериальные вакцины - лизаты, или клеточные компоненты капсульных микроорганизмов. Используют с очень даже неплохим эффектом. Это такие препараты как ИРС-19, Имудон, Бронхомунал, Рибомунил. Они применяются с целью профилактики ОРВИ в первую очередь, и используются в основном людьми с бронхо-легочной патологией. Для основной массы людей рекомендуется применение препарата Иммунал с этой же целью, или иммуномодулятора Деринат, что обеспечивает более выраженный эффект. О Деринате стоит упомянуть особо, ведь этот препарат может применяться для укрепления иммунитета и профилактики ОРВИ как у взрослых, так и у детей непосредственно с момента их появления на свет. Прием Дерината увеличивает выработку в организме человека собственных интерферонов, которые способны действенно противостоять вирусам гриппа и не допускать заболевания. Этот препарат не токсичен, он не накапливается в организме и не вызывает привыкания. Противопоказаний к его приему тоже практически нет, разве что беременность – состояние, при котором чем меньше даже самых безопасных лекарств попадает в организм женщины, тем лучше для ее будущего малыша.

Обязательно в период гриппа не забудьте о витаминах, особенно это касается курильщиков. Витамин С в больших дозах показан как заболевшим гриппом, так и здоровым людям с профилактической целью. Можно, конечно, принимать 2-х и 3-хкратные дозы ревита, но не забудьте о целесообразности. Биодоступность синтетических витаминов очень мала. Это не скрывают даже производители. Всасывание в кровь происходит неплохо, но до места назначения витамин часто не доходит. С ним борется наша печень, как и с другими "загрязнителями" крови. А то, что не доделала печень, отфильтруют почки. Вы, наверное, замечали, что при приеме витаминов изменяется цвет и запах мочи, она приобретает "витаминный" характер. Можно, конечно увеличить количество принимаемых таблеток, но разве Вам не жалко свою печень? Мало ей всяких концентратов, консервантов, загустителей, подсластителей и прочего мусора? Настоятельно рекомендую принимать натуральный витамин С: шиповник, клюква, брусника, черная смородина, цитрусы.

Приготовление витаминного чая из шиповника. Ягоды шиповника растолочь, горсть размельченных ягод засыпать в термос и залить кипятком. Плотно закрыть и оставить настаиваться на ночь. Утром ароматный и полезный чай готов, наслаждайтесь.

Клюквенный морс готовится проще: растолченные ягоды (свежие или замороженные) заливаются водой, процеживаются через ситечко. Добавьте сахар, а лучше мед, и принимайте свою порцию витаминов. Только не нужно портить морс кипячением. Некоторые любят варить морс, убивая при этом витамины. Аналогично готовится брусничный морс. Черная смородина гораздо полезнее в протертом или замороженном виде, без варки. Ешьте ее ложками или пейте смородиновый морс.

Не нужно пренебрегать народными средствами профилактики. В природе есть замечательный природный фитонцид - чеснок. Применяйте его грамотно, и таблетки Вам не понадобятся. Чеснок употребляют как внутрь, так и наружно. Тарелочку с чесноком можно поставить на рабочий стол и вдыхать его целебный запах. Ребенку хорошо будет повесить на шею чесночные бусы. Ешьте чеснок при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд.

Есть еще один вид профилактики гриппа. Я не могу не сказать о нем, поскольку этот вид применяется достаточно часто. Это марлевая или одноразовая маска. Представьте себе некачественный фильтр для воды. Сначала он воду очищает, а потом начинает с тем же рвением воду засорять (теми же частицами, которые ранее отфильтровал). Вот так же действует и маска. Сначала она защищает, а потом - является источником заразы. Эпидемиологами рекомендуется маску простирывать, смачивать в дезрастворе. Как вы себе представляете на своем лице мокрую маску, да еще в дезрастворе? Можно ее чаще менять. А можно совсем не одевать, все равно пользы от нее мало.

Таким образом, Вы имеете целый арсенал средств для защиты от гриппа. Выбирайте, что Вам больше нравится. В период эпидемии заболеет только ленивый, кто просто не удосужился принять меры. Не поленитесь, позаботьтесь о себе, любимом. Глядишь, и нам, врачам, работы станет меньше.

**Желание любого родителя — уберечь своего ребенка от всех существующих в мире невзгод и** болезней. Профилактика гриппа у детей — это важное и обязательное сезонное мероприятие, с помощью которого вы сможете защитить здоровье ваших детей от опасного вируса.

 Профилактика гриппа у детей - хороший способ предотвратить развитие болезни в будущем.

Как будет протекать болезнь у ребенка, предугадать никогда нельзя. Поэтому лучше принять меры профилактики гриппа у детей, чтобы постараться и вовсе обезопасить его от заражения.

Неспецифические меры профилактики гриппа у детей

Основной неспецифической мерой по профилактике гриппа у детей является личная гигиена. Некоторым из них следует обучать этим правилам ребенка с младшего возраста — например, часто мыть руки, особенно перед едой. Напоминайте ребенку, чтобы он не прикасался руками к лицу в публичных местах — на поручнях, столах и других предметах может оставаться слюна больного человека. Ребенку достаточно схватиться за поручень в метро, а затем положить палец в рот — как микробам уже «открыт доступ» в его организм.

Часто родители боятся «застудить» ребенка, поэтому весь отопительный сезон форточки и окна в доме закрыты и заклеены и помещения не проветриваются. Сухой и теплый воздух прекрасно способствует распространению вируса. Лучше одевать ребенка потеплее, но проветривать комнату, в которой он находится, хотя бы пару раз в день.

Если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребенка, надеть маску, выделить отдельный комплект посуды.

Лучшая профилактика гриппа у детей — это здоровый образ жизни. Регулярный сон, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, отсутствие стрессов — все это укрепит сопротивляемость малыша болезням.

Специфическая профилактика гриппа у детей

Вакцинация: прививка от гриппа снижает вероятность заболевания среди детей на 60-90 процентов. Проводить вакцинацию можно от полугода.

Иммуномодуляторы: различные иммуно- и биостимуляторы влияют на иммунную систему и усиливают ее защитные свойства. Существует ряд мнений, что активное использование иммуномодулирующих средств может ослабить естественный иммунитет организма. В то же время в качестве поддерживающей терапии рекомендуется применение препаратов на основа эхинацеии, лимонника китайского, леутерококка, радиолы розовой и др. Вопреки распространенному мифу, витамин С не играет никакой роли в профилактике гриппа.

Фитонциды. От гриппа может защитить природная дезинфикация. Такими свойствами обладают некоторые растения (в основном, хвойные — например, эфирные масла можжевельника, пихты, эвкалипта), а также продукты, содержащие фитонциды (чеснок, лук).

Грудное молоко. Лучшим средством профилактики гриппа у детей, находящихся на грудном вскармливании, является грудное молоко. В нем содержатся все необходимые вещества, защищающие ребенка от болезни.

Профилактика гриппа у детей не требует каких-либо тяжелых или очень затратных мероприятий, так как, по сути, включает в себя вакцинацию, соблюдение правил общей гигиены и здоровый образ жизни. А окупается она самым важным, что только может быть — здоровьем ваших детей.

**Как уберечь ребёнка от гриппа**

Время сезонных простуд, гриппа и ОРВИ не заставило себя ждать. То и дело слышишь: один знакомый слёг с температурой, другой ушел на больничный. Если за себя, как обычно, не очень волнуешься, уповая на «авось», то за ребёнка всегда страшно. Ведь нет ничего хуже потухших глаз малыша, который не хочет ни играть, ни смеяться.

Опасаться действительно стоит. Ведь если у взрослого более-менее устойчивый иммунитет, то неокрепшему организму ребёнка еще трудно противостоять болезням, в том числе острым респираторным заболеваниям, среди которых грипп - наиболее опасный по симптомам и по последствиям.

Высокая температура, озноб, головная боль, ломота в мышцах и суставах, а также возникающие в тяжелых случаях светобоязнь, головокружение, помутнение сознания и даже бред – признаки гриппа. Симптомы заболевания разворачиваются очень быстро, зачастую молниеносно. Температура до 39-40 градусов может подскочить всего за несколько часов. Ко второму дню болезни появляется небольшая заложенность носа и возникает сухой кашель. Покраснение слизистой оболочки глаз – тоже довольно частый симптом.

Возбудителями гриппа являются вирусы трёх типов: А, В, С. Они весьма изменчивы, и каждый год обычно появляются их новые разновидности вызывающие эпидемии. Взрослые, за свою жизнь не раз болевшие гриппом, менее восприимчивы и к новым разновидностям. Однако дети становятся настоящей мишенью для заболевания. Поэтому в детских садах и школах, где, ко всему прочему, ученики тесно контактируют друг с другом, достаточно заболеть одному ребенку, чтобы болезнь сразила большинство детей.

Грипп опасен серьёзными осложнениями. Синусит, отит, острый бронхит, хронический тонзиллит, пневмония – наиболее частые последствия гриппа. В свою очередь, острый отит может привести к менингиту, абсцессу головного мозга, а синуситы способны развиться в воспаление глазницы и внутричерепные осложнения.

Возникает резонный вопрос: можно ли уберечь ребенка от заболевания? Врачи ищут ответ с тех самых пор, как были открыты причины гриппа, и все сходятся в одном: легче предупредить, чем лечить.

Интересно:

1. Первое упоминание о гриппе можно найти у Гиппократа. Об эпидемиях гриппа упоминают в средневековой литературе, связывая их периодичность с влиянием Луны и других планет.

2. Высокая температура тела способствует гибели вируса гриппа (температура до 38,5 градусов Цельсия не следует снижать при помощи лекарств)

3. Отсутствие улучшения самочувствия ребенка после падения температуры должно служить поводом для беспокойства

4. Когда ребенок беспокоится, кричит и у него краснеет лицо, это менее опасно, чем его бледность и молчание

5. Промывание солевым раствором помогает избавиться от заложенности носа и удалить вирусы и бактерии с поверхности слизистой оболочки.

В настоящее время основным методом профилактики является активная иммунизация – то есть вакцинация или специфическая профилактика. Во время прививки вводится ослабленный или убитый возбудитель болезни или его части, который стимулирует организм к выработке антител. Так что, когда в организм попадает «дикий» штамм, его «встречают» уже готовые антитела. Связываясь с вирусом, они предотвращают инфицирование клетки и размножение вируса.

Однако многие родители к вакцинации относятся с опасением. Во-первых, все знают, что вирусы гриппа постоянно мутируют. Конечно, специалисты Всемирной организации здравоохранения ведут исследования и наблюдения в этом направлении, однако 100-процентной гарантии никто дать не может. Попросту говоря, вы прививаете ребенка от одного вида вируса, а перед другим он абсолютно беззащитен.

Тем не менее, на сегодняшний день прививка - одно из самых эффективных средств защиты, и в 70-90% случаях именно благодаря ей удается избежать

развития заболевания.

Кроме специфической профилактики существует еще один способ защиты от ОРВИ и гриппа: неспецифическая профилактика. Неспецифическая профилактика направлена на укрепление собственных защитных сил организма и может проводиться параллельно вакцинации. В качестве неспецифической защиты применяются противовирусные препараты, которые значительно снижают риск заболевания.

Гомеопатический французский препарат Оциллококцинум применяется не только для лечения, но и для профилактики гриппа и ОРВИ. У Оциллококцинума практически нет противопоказаний и побочных эффектов. Исследования, проведенные в России, показали, что во время профилактического приема этого лекарственного препарата заболеваемость ОРВИ у детей сокращается вдвое. Оциллококцинум может применяться у детей любого возраста, не вызывает привыкания. Применять его можно в течение длительного срока.

С профилактической целью можно давать ребенку по 1 дозе гранул 1 раз в неделю, в период подъема заболеваемости ОРВИ, гриппом. Для детей до 6 лет можно растворить содержимое одной тубы (1 доза гранул) в небольшом количестве воды и давать с ложечки или с помощью бутылочки с соской.

Оциллококцинум можно принимать и для лечения. Дозировка зависит от стадии заболевания и не зависит от возраста пациента.

В начальной стадии заболевания нужно как можно раньше принять 1 дозу, затем при необходимости повторить 2–3 раза с интервалом в 6 час.

В разгар заболевания— по 1 дозе гранул утром и вечером в течение 1–3 дней.

Если в течение 24 часов симптомы заболевания нарастают, то следует обратиться к врачу.

**Какие методы профилактики гриппа у детей выбрать и куда обращаться за лечением гриппа у ребенка?**

Детский грипп – одно из самых распространенных заболеваний, которому подвержено до 90% всех малышей в возрасте до 3 лет. Многие привыкли к слову «грипп» и не знают в точности, какие симптомы ему соответствуют.

На самом деле, это серьезное вирусное заболевание верхних дыхательных путей, которое нужно в правильном лечении. Иначе организм ребенка будет ослаблен не только самим вирусом гриппа, но и пострадает от неправильного лечения.

Чем опасен грипп у детей?

По теме:

Кашель у детей...

Насморк у детей...

Отит у детей...

Детский грипп опасен, прежде всего, своими последствиями, особенно теми, которые могут наступить вследствие несвоевременного или неправильного лечения.

1. Несвоевременное лечение гриппа

Если грипп вовремя не начать лечить, то он может вызвать у детей самые разные тяжелые последствия, среди которых могут быть:

отит;

бронхит;

судороги;

ложный круп (воспаление гортани, которое будет мешать ребенку дышать);

воспаление легких;

вирусные поражения внутренних органов;

обострение аллергии.

Поэтому лечение гриппа необходимо проводить вовремя – как только Вы заметили у ребенка первые его симптомы.

2. Неправильное лечение гриппа

Неправильное лечение гриппа может привести к столь же тяжелым последствиям, что и отсутствие лечения. Они, возможно, проявят себя не так быстро, зато след могут оставить на всю жизнь.

Какие ошибки допускают родители при лечении гриппа у детей?

Лечение антибиотиками

Детский грипп – вирусное заболевание, и его лечение необходимо проводить противовирусными препаратами. Однако с экранов телевизоров мы столько слышим об антибиотиках, что начали считать, будто это единственное лекарство от всех болезней. Между тем, антибиотики не оказывают на вирусы (и на детский грипп в том числе) никакого влияния, а вот полезную микрофлору в кишечнике могут полностью уничтожить.

Облегчение симптомов вместо лечения

Еще одно заблуждение. Полоскания и чай с малиной и медом, безусловно, значительно облегчат состояние ребенка, но вирус гриппа не победят. А это означает, что лечение завершится снятием всех симптомов, а в глубине детского организма вирусы продолжат свою разрушительную работу. То же самое касается популярных леденцов от кашля и боли в горле, различных ингаляций и иммуностимуляторов: все это хорошо, но противовирусные средства должны идти на первом месте.

Профилактика гриппа у детей

Профилактика гриппа едва ли не важнее, чем его лечение – гораздо правильнее и предупредить болезнь. Сегодня для этого существует несколько распространенных способов.

1. Вакцина против гриппа

О плюсах и минусах вакцинации говорят каждый год, как только начинается очередная эпидемия гриппа. Сторонники утверждают, что лечение гриппа у детей с помощью вакцины действенно в 90% случаев – именно такое количество детей после использования вакцины не болеют во время эпидемии. Противники говорят, что вирус гриппа сам по себе очень изменчивый, поэтому вакцинация ему не поможет. Неизвестно, в какой именно форме он проявит себя во время очередной эпидемии. Это станет известно только после того, как она начнется, тогда как прививку необходимо делать до этого момента.

Если Вы сторонник вакцинации, то вашему ребенку будет необходимо делать ее каждый год (и каждый раз – новым препаратом), поскольку одиночная прививка не будет иметь смысла. О ее необходимости и возможности вас проконсультирует врач.

2. Уборка и проветривание помещения

Большое значение в профилактике гриппа имеет регулярное проветривание помещения. Предметы обихода, а также полы следует протирать дезинфицирующими средствами.

3. Гигиена рук

Детский грипп часто передается от ребенка к ребенку в процессе общения, поэтому очень важно часто мыть руки. Также объясните малышу, что не нужно дотрагиваться руками до лица, а то он поможет вирусам гриппа быстро пробраться внутрь через нос и рот.

4. Народные методы

В отличие от лечения гриппа, профилактика вполне допускает использование народных методов. Рекомендуется, например, готовить ребенку отвар из ягод шиповника, богатый витамином С, и пить его раз в день вместо чая. Также можно заваривать липу и калину, перетирать свежие ягоды смородины и малины, делать смесь из лимона и сахара (или меда) и добавлять ее ребенку в чай. Все эти продукты значительно укрепят маленький организм в борьбе с детским гриппом.

Однако смысл профилактики в том, чтобы проводить ее до заболевания. Если ребенок уже заболел, эти средства можно рекомендовать только для облегчения его состояния, а вот лечение гриппа необходимо проводить с использованием препаратов, рекомендованных врачом.

Как происходит лечение гриппа у детей?

Лечение детского гриппа происходит по схеме, которая, разумеется, претерпевает определенные изменения в зависимости от конкретного случая.

Необходимыми условиями лечения детского гриппа являются:

1. Назначение лекарства и лечебных процедур

Врач при осмотре и по результатам анализов назначит ребенку нужные противовирусные препараты, а также некоторые процедуры, если в них будет необходимость. Кроме того, список могут дополнить иммуностимулирующие препараты и витамины (особенно витамин С), которые позволят провести лечение гриппа быстрее и эффективнее.

2. Постельный режим

Обычно больному ребенку рекомендуется постельный режим, который длится в среднем 3-5 дней. При случаях осложнения детского гриппа врач может порекомендовать госпитализацию.

3. Диета

Во время лечения гриппа ребенок должен есть много растительной и молочной пищи и минимум соли. Кроме того, ему рекомендуется обильное теплое питье (можно использовать любые настои, рекомендованные для профилактики, в теплом виде с медом, лимоном и свежими ягодами).

Желательно проводить ежегодную профилактику гриппа у детей. Если же болезнь уже наступила, то не стоит заниматься лечением самостоятельно – доверьте здоровье вашего ребенка профессионалу.

Куда можно обратиться за качественным лечением?

Если у вашего ребенка появились симптомы гриппа, следует немедленно обратиться к врачу. Чтобы лечение помогло малышу поправиться и избежать осложнений, следует обратить особое внимание на выбор клиники.

Опытные и квалифицированные специалисты должны не просто оказать профессиональную помощь вашему ребенку, но и найти подход к маленькому пациенту, а значит любить детей и уметь с ними общаться. К тому же, большое значение играет сам вид клиники, в которую вы придете: ребенку будет приятно находиться в красивом помещении, оформленном в соответствии с детской тематикой. Это поднимет его настроение и отвлечет от неприятных симптомов гриппа.

Дополнительным преимуществом поликлиники будет возможность приема пациентов в удобное для них время, а также возможность вызова врача на дом.