

Как уберечь себя и близких от простудных заболеваний?

Острые респираторные вирусные инфекции (далее — ОРИ), в том числе грипп, остаются одной из актуальных медицинских и социально-экономических проблем во всем мире. В Республике Беларусь предупреждение распространения гриппа относится к приоритетным направлениям обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

Как и каждый год в осенне-зимний период наступает сезон гриппа. К счастью, в настоящее время мы обладаем возможностями не только ограничить распространение гриппа, но и эффективно его лечить, предупреждая развитие осложнений и неблагоприятных исходов заболевания.

Эпидемическая ситуация и прогноз.

Специалистами осуществляется постоянный мониторинг ситуации по острым респираторным инфекциям: в этом эпидемическом сезоне преимущественно циркулируют негриппозные респираторные вирусы — аденовирусы, риновирусы, респираторно-синтициальные вирусы. Заболеваемость ОРИ в стране находится на низком уровне, сезонный подъем заболеваемости гриппом умеренной интенсивности ожидается в конце января — начале февраля, что соответствует прогнозу Национального центра по гриппу, это обусловлено тем, что вакцинацию против гриппа получают в первую очередь те люди, которые имеют наибольший риск заражения в силу своей профессии, и в случае заражения сами могут быть источниками для большого количества людей (врачи, учителя, продавцы, водители общественного транспорта). Такие люди относятся к группе риска заражения гриппом, и в этом году с целью предотвращения распространения инфекции охват профилактическими прививками среди лиц этой группы был наиболее высокий. В целом высокий уровень охвата прививками против гриппа в Республике Беларусь позволяет избежать эпидемии гриппа. Не приостанавливается учебный процесс в школах. В обычном режиме функционируют поликлиники и стационары. Уже третий год в стране заболеваемость гриппом регистрируется на очень низком уровне, что во многом обусловлено высоким уровнем охвата вакцинацией против гриппа.



Опасность гриппа по сравнению с другими ОРИ.

Самый распространенный путь внедрения вирусов — носоглотка. Мы вдыхаем вирусы вместе с каплями влаги и частицами пыли. Вирус гриппа попадает в поверхностный слой воздухоносных путей, одной из основных функций которого является очищение дыхательных путей от бактерий. Попав в клетки эпителия, вирус гриппа разрушает их с высокой скоростью и через 24–48 часов после проникновения образуется достаточное для поражения легких количество новых вирусов (к концу первых суток после заражения из одной вирусной частицы образуется более 1027). Поврежденный вирусом гриппа поверхностный слой легких и других органов не образует барьер и является доступным для проникновения и размножения в нем бактерий. В результате перенесенный грипп осложняется пневмониями, бронхитами, отитами, синуситами и т. Д. Также нередко отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, выделительной и других систем. Именно осложнения являются непосредственной причиной смерти после перенесенного гриппа. Другие ОРИ не всегда сопровождаются подобного рода поражениями или вообще их не вызывают.

Важность защитных и профилактических мероприятий. Виды и способы профилактики.

Извлекая уроки из пандемий прошлого века, очевидны важность и необходимость проведения профилактических мероприятий. В то время мероприятия по ограничению распространения инфекции проводили самыми простыми способами — изоляция и карантин, повышение личной гигиены, попытки не создавать большого скопления людей.

В настоящее время существует три вида профилактики гриппа. Это профилактика с помощью вакцин (специфическая вакцинопрофилактика), химиопрофилактика (применение противовирусных средств) и профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной и общественной гигиены (неспецифическая профилактика).

Особенности вакцинопрофилактики.

Целесообразность ежегодной вакцинации против гриппа. Уже не подлежит сомнению, что эффективная борьба с гриппом и, как следствие, снижение экономических потерь от заболеваемости, возможны путем массовой вакцинопрофилактики. Иммунизация предотвращает заболевание гриппом у 80 — 95% привитых.

Вакцины вызывают формирование высокого уровня специфического иммунитета (защиты) против гриппа. Защитный эффект после вакцинации, как правило, наступает через 7–21 дней и сохраняется до 9–12 месяцев. Вот почему необходимо провести вакцинацию против гриппа до начала сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРИ.

В нашей республике особое внимание уделяется вакцинации таких контингентов населения, как дети и медицинские работники, являющихся группами риска по заболеваемости гриппом во всем мире. Охват вакцинацией в группах риска в целом достиг уровня рекомендованного ВОЗ (более 75%) и составил 80,1%; в группе медицинских работников — 95,0%, в группе лиц учреждений с круглосуточным пребыванием детей — 92,1%.

Ранее было высказано предположение, что ежегодное введение вакцины против гриппа может со временем вызывать привыкание и приводить к снижению иммунитета, однако исследования не подтвердили эту гипотезу. Наблюдение за распространением вируса гриппа и его видоизменением осуществляют международные референс-центры и национальные референс-лаборатории ВОЗ. На основании полученной информации, ежегодно эксперты ВОЗ формируют рекомендации по составу противогриппозных вакцин.

Неспецифическая профилактика.

Соблюдение правил личной и общественной гигиены. Для того чтобы понимать, как уберечься от гриппа и защитить близких, необходимо знать основные пути передачи вируса гриппа. Вирус передается от человека к человеку воздушно-капельным путем — при кашле и чихании, когда микроскопические капли, содержащие вирус, распространяются в воздухе и затем осаждаются на поверхностях окружающих предметов, откуда с частицами пыли могут попадать в

верхние дыхательные пути окружающих лиц. Больной человек наиболее интенсивно выделяет вирус первые 3–4 дня болезни (хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления). Во внешней среде вирусы живут не долго — от 2х до 8 часов. Известно, что вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75–100°C), а также бактерицидных средств и антисептиков в соответствующих концентрациях и при соблюдении экспозиций воздействия.

Что нужно предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:

- Избегать контакта с больными людьми, либо при контакте надевать медицинскую маску. Клинические исследования по изучению эффективности масок в предотвращении передачи респираторных вирусов от человека к человеку показали, что правильное использование масок во время эпидемий снижает риск заражения вирусными инфекциями на 60–80%. Так, при использовании одноразовых масок необходимо: влажную или отсыревшую маску сменить на новую, сухую; закончив уход за больным, маску снять, выбросить и вымыть руки; избегать повторного использования масок, так как они могут стать источником инфицирования.

- Регулярно проветривать помещение. Простейшим способом снизить концентрацию инфекционного аэрозоля (мелкодисперсной, пылевой фазы) в воздухе является регулярное проветривание помещения. В холодное время года рекомендуется проветривать 3–4 раза в день по 15–20 мин. При этом температура воздуха в помещении, где находится больной, не должна опускаться ниже 20°C.

- Соблюдать «Респираторный этикет». Это свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний:

- ✓ При кашле и чихании необходимо использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые выбрасывают сразу после использования;
- ✓ При отсутствии носового платка, чихать и кашлять не в ладони (а в сгиб локтя, например), т. К. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;
- ✓ Важно часто и тщательно мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (антисептиками) и стараться не прикасаться руками к губам, носу и глазам.

- ✓ Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

Чтобы избежать распространения гриппа, необходимо выполнять профилактические мероприятия и помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа.

Будьте здоровы!

Врач общей практики Овсянникова К.А.