

Автор: О.Татаринова, врач-инфекционист поликлиники



Грипп - острое инфекционное заболевание вирусной этиологии, которое сопровождается поражением верхних дыхательных путей. Грипп снижает защитные силы организма, вследствие чего он может становиться причиной различных заболеваний верхних и нижних отделов дыхательных путей, центральной нервной системы, сердца, почек и других органов. С учетом способности гриппа вызывать ежегодные эпидемии и пандемии в масштабах всего земного шара, можно утверждать, что грипп представляет проблему мирового значения. Надежно защититься от гриппа и других ОРВИ можно, используя специфические (противогриппозные вакцины) и неспецифические средства защиты.

Существует 3 вида профилактики гриппа.

1. Специфическая, вакцинопрофилактика (проводится в кабинете № 9 поликлиники с 08.20 до 18.30, в субботу – с 09.20 до 14.30).

Цель вакцинации — не полная ликвидация гриппа, как инфекции, а снижение заболеваемости и смертности от гриппа и, особенно, от его осложнений, от обострения и отягощения сердечно-сосудистых, легочных заболеваний и другой хронической патологии.

ВОЗ рекомендует ежегодно прививать от гриппа группы риска:

- людей старше 65 лет, (при наличии хронической патологии — в любом возрасте);
- детей от 6 месяцев до 15 лет;
- медицинских работников и других людей с многочисленными производственными

контактами (работники транспорта, учебных заведений и сферы обслуживания, а также сюда же следует отнести воинские подразделения, казармы, где создаются оптимальные условия для передачи возбудителя).

Неподлежащие вакцинации состояния (основные): аллергические реакции на компоненты вакцины — куриный белок Аллергические заболевания, реакции на предшествующую прививку Люди с обострением хронических заболеваний или с острыми инфекционными заболеваниями, сопровождающимися повышенной температурой.

2. Неспецифическая профилактика.

Соблюдение правил личной и общественной гигиены:

- избегать контакта с больными людьми, а если заболели, то оставаться дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений;
- избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
- стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр; мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции; закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
- регулярно проветривать помещение;
- не трогать грязными руками глаза, нос и рот;
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых,

сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями;

- пить больше витаминизированных жидкостей;

- выделить для больного отдельную посуду;

- использовать одноразовые маски(правильное использование масок во время эпидемий снижает риск заражения вирусными инфекциями на 60–80%. Рекомендации по использованию масок

Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом. Аккуратно надевайте маску, чтобы она закрывала рот и нос, и завязывайте ее, чтобы пространство между лицом и маской было как можно меньше.

При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней. Прикоснувшись к использованной маске, например при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе. Заменяйте использованную маску на новую, как только использованная маска станет сырой (влажной). Не используйте повторно одноразовые маски. Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.

Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы. Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

3. Химиопрофилактика

Препараты для профилактики гриппа весьма разнообразны. Основными из них являются:

- интерфероны (интраназальные капли, мази, ректальные свечи), индукторы интерферонов. Нельзя не сказать и о растительных лекарственных препаратах: лук, чеснок — содержат фитонциды, противомикробные вещества растительного происхождения; мята, сосна обладают вирулицидным действием и используются для ингаляций; лимон, шиповник, клюква, брусника, облепиха — кладёзь витаминов, в том числе витамина С (аскорбиновая кислота), на их основе готовятся витаминные напитки (чай, морс, настой).