

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ДРУГИХ ОРВИ

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – это полиоэтиологическая группа инфекционных заболеваний, которые наблюдаются чаще в детском возрасте и сопровождаются заболеванием дыхательных путей.

Причиной гриппа и других ОРВИ являются мельчайшие организмы – вирусы, которые насчитывают до 100 видов. Они паразитируют только в живых клетках, выстилающих верхние дыхательные пути. Разрушая пораженную клетку, вирусы внедряются в близлежащие, распространяясь лавинообразно. При этом часть из них гибнет, отравляя организм продуктами своего распада.

Грипп – инфекционное заболевание, массовое распространение которого (эпидемия) наиболее часто возникает осенью и зимой. Объясняется это тем, что переохлаждение тела снижает защитные силы организма, создавая тем самым благоприятные условия для развития заболевания.

Источником заболевания является больной человек, выделяющий с мельчайшими капельками слюны и мокроты вирусы, которые при кашле и чихании разлетаются на расстоянии до 3 метров, а при оживленном разговоре – до метра-полтора.

Начинается грипп с повышения температуры тела до 38-40⁰ и выше, озноба, головной боли, чувства разбитости, боли в мышцах, суставах, пояснице. Аппетит понижается, одолевает дневная сонливость, апатия, потом появляются насморк, чихание, иногда носовое кровотечение, высыпания мелких пузырьков на губах (герпес), сухой и болезненный кашель.

При несвоевременном лечении у больных может развиваться ряд серьезных осложнений (воспаление околоносовых пазух – гайморит, воспаление среднего уха, бронхит, воспаление легких, заболевания сердца – миокард, перикардит; ангины, воспалительные заболевания почек и др.), которые могут существенно подорвать здоровье. Под влияние гриппа нередко обостряются хронические заболевания сердца, сосудов, нервной системы, ревматизм, туберкулез.

Помните, что только врач может назначить правильное лечение, поэтому раннее обращение к врачу имеет первоначальное значение.

Грипп лечить трудно. В отличие от большинства инфекционных заболеваний при гриппе не помогают ни антибиотики, ни сульфаниламиды.

Можно ли предупредить заболевания ОРВИ? Да.

Следует начинать с самого обычного, простого, столь необходимого для здоровья – дышать чистым, свежим воздухом. Достигается это систематическим проветриванием квартиры и помещения, где находится ребенок. Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках, скверах.

В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей (кино, театры), а больше ходить пешком.

Сегодня уже доказано, что единственным методом специфической профилактики гриппа является **ВАКЦИНАЦИЯ**. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Состав современных вакцин ежегодно изменяется в соответствии с мутациями вируса для максимального совпадения с циркулирующими штампами и защищает одновременно от трех типов вируса в 90% случаев.