

Профилактика гриппа.

Известно, что существует 3 вида профилактики гриппа. Это профилактика с помощью вакцин, противовирусными средствами и соблюдение правил личной и общественной гигиены.

Вакцинация является самой надежной защитой при любых эпидемиях гриппа. Приобретенный в результате вакцинации иммунитет надежно защищает от заболевания. Многие серьезные инфекции, такие как полиомиелит, дифтерия, корь были практически полностью ликвидированы в результате массовой вакцинации. Проведение ежегодных вакцинаций против сезонного гриппа значительно снижают заболеваемость и смертность во всех возрастных группах. Эти же цели преследуются и сейчас, в период развития пандемии гриппа А/Н1N1/2009.

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. Мы уже говорили о группах лиц, у которых осложнения от гриппа развиваются значительно чаще, чем у остальных людей.

К группам высокого риска инфицирования также принадлежат школьники и учащиеся средних специализированных учебных заведений, медицинский персонал лечебных учреждений; работники транспорта, учебных заведений и сферы обслуживания, где создаются оптимальные условия для передачи возбудителя.

В отличие от сезонного, пандемического гриппа Н1N1/2009 имеет некоторые особенности — в первую очередь то, что заболевают преимущественно молодые люди, поэтому есть основания вакцинацию среди школьников, студентов, курсантов проводить в первую очередь.

Противогриппозные вакцины используются уже более 60 лет и доказали свою безопасность во всех возрастных группах.

И последнее, что говорит в пользу вакцинации, это то, что потенциальная польза от вакцинации против гриппа (и особенно против пандемического гриппа) в части предотвращения серьезного заболевания, госпитализации и летальных исходов в значительной степени перевешивает риски побочных эффектов от вакцинации.

Основные выводы:

- * Противогриппозная вакцина безопасна
- * Вакцинация снижает риск заболевания, госпитализации и смертельных исходов среди пожилых людей и групп риска,

* Вакцинация против гриппа снижает риск заболевания и развития осложнений среди здоровых молодых людей, детей и в организованных коллективах

* Настоятельно рекомендуется вакцинация пожилых людей и групп риска

Для того чтобы понимать, как уберечься от гриппа и защитить своих близких, еще раз напомним основные пути передачи вируса гриппа. Как и все вирусы гриппа, вирус A/H1N1pdm2009 передается от человека к человеку воздушно-капельным путем — при кашле и чихании, с каплями слюны. При кашле и чихании больного человека 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 заразен для окружающих первые 3–4 дня болезни, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления. Дети, особенно маленькие, потенциально «опасны» более длительный период (7–10 дней).

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 некоторых бактерицидных агентов, таких как спирт, перекись водорода, щелочь (мыло).

Чтобы избежать распространения гриппа H1N1/pdm2009 (и не только его), необходимо выполнять профилактические мероприятия, и помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа, выполняя простые санитарно-гигиенические правила. Поэтому рассмотрим ситуации, с которыми может столкнуться каждый, и перечислим необходимые профилактические мероприятия для каждого из конкретных случаев.

Во - первых:

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

- * избегать контакта с больными людьми;
- * стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;
- * при контакте с больными людьми одевать маску;
- * 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;
- * избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
- * 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.

Во - вторых:

Если Вы заболели:

- * Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений
- * Соблюдайте постельный режим
- * По возможности изолируйте себя от других членов семьи
- * При первых симптомах заболевания вызовите врача
- * Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте
- * Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами
- * 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.

И, наконец, в - третьих:

Что мы зачастую наблюдаем — стоит заболеть одному члену семьи, и один за другим остальные тоже оказываются «в постели». Изоляция больного в отдельной комнате, использование марлевых повязок для членов семьи заболевшего, частое проветривание и влажная уборка помещения, где находится больной, все это неотъемлемая часть профилактических мероприятий. В очаге гриппа дезинфицирующие мероприятия должны заключаться в обеззараживании как воздушной среды помещения — основного фактора передачи возбудителей болезни, так и предметов быта, обстановки, пола, на котором оседают капли аэрозоля, содержащие вирус, который выделяет больной.

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 необходимо следить за температурой воздуха в помещении, где находится больной. Она не должна опускаться ниже 20°C.

Если в семье появился больной, необходимо соблюдать следующие правила:

- * по возможности, разместить больного члена семьи отдельно от других,
- * уход за больным желательно осуществлять одному человеку,
- * избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина,
- * все члены семьи должны соблюдать гигиенические меры – использование масок, частое мытье рук, протирание рук дезинфицирующими средствами,
- * следить за собой и за другими членами семьи на предмет появления симптомов гриппа,
- * стараться находиться от больного на расстоянии не менее 1 метра,
- * выделить для больного отдельную посуду.
- * внимательно следить за состоянием больного, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

Если Вы используете одноразовые маски, то старайтесь выполнять следующие требования:

- * влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую.
- * закончив уход за больным, маску необходимо немедленно снять, выбросить и вымыть руки.

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%.

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

- * «Арбидол»
- * Интерфероны — «Альфарон» (интраназальные капли), «Гриппферон» (интраназальные капли), мазь с «Интерфероном»
- * Индукторы интерферонов — «Циклоферон», «Амиксин»

Нельзя не сказать и о растительных лекарственных препаратах, которые давно и широко используются при различных заболеваниях, в том числе и вирусной природы, в том числе и для профилактики. Многие из них хорошо известны и очень популярны. И это неспроста. Действительно, некоторые лекарственные растения не только облегчают симптомы заболевания, но и обладают противовирусным действием. Еще древнегреческие врачи при простуде использовали лимон и апельсин, мед и гвоздику.

Из огромного числа лекарственных растений мы остановимся лишь на некоторых из них:

- * Лук, чеснок — содержат фитонциды, противомикробные вещества растительного происхождения.
- * Мята, сосна — обладают вирулицидным действием и используются для ингаляций.
- * Лимон, шиповник, клюква, брусника, облепиха — кладезь витаминов, в том числе витамина С (аскорбиновая кислота), на их основе готовятся витаминные напитки (чай, морс, настой).