

Профилактика и лечение ОРВИ и гриппа

(по книге **Оздоровительная работа в образовательных учреждениях: Учебное пособие /**
Под ред. В. И. Орла и С. Н. Агаджановой. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2006. – 171с.)

Простудные заболевания (ОРВИ, ОРЗ) и грипп – это инфекционные заболевания, которые вызываются вирусами. Они отличаются друг от друга симптомами, а также нарушением функций тех или иных органов.

При острых респираторных заболеваниях поражаются главным образом верхние дыхательные пути, то есть нос и глотка. **К симптомам** этих заболеваний можно отнести *насморк, слезящиеся глаза, слабость, головную боль, боли в горле и иногда легкий кашель*. Респираторные заболевания чаще возникают в холодное время года, но могут наблюдаться и в весенне-летние месяцы. ОРВИ продолжаются в большинстве случаев от 5 до 10 дней. Лечение таких заболеваний на ранней стадии приводит к ослаблению симптомов и способствует быстрому выздоровлению.

Совсем иная картина наблюдается при гриппозных инфекциях, которые развиваются преимущественно в зимние месяцы. При гриппе поражаются не только дыхательные пути, но и весь организм. Заболевание возникает внезапно и характеризуется более тяжелыми **симптомами**. Это, прежде всего, высокая температура, часто сопровождающаяся ощущением холода вплоть до сильного озноба. Кроме того, появляются головная боль, боли в суставах, мышцах и спине, чувство разбитости, ломота во всем теле, сильная слабость. Воспаление горла, охриплость и сухой кашель, заложенность носа отмечаются не всегда. Острые симптомы наблюдаются чаще всего в течение недели. Остаточные явления – слабость, упадок сил могут сохраняться еще несколько недель.

Грипп ослабляет организм и снижает сопротивляемость к другим болезням. Он особенно **опасен для детей раннего возраста, пожилых людей** и лиц, страдающих хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем, сахарным диабетом и нарушениями иммунитета. Наибольшую опасность представляют присоединяющиеся

бактериальные инфекции, которые могут вызвать воспаление среднего уха (средний отит), воспаление придаточных пазух носа (синусит) или воспаление легких (пневмонию).

Источником распространения вирусов при ОРВИ и гриппе является **больной человек**. Основной путь передачи – *воздушно-капельный*. Вирусы скапливаются и размножаются на слизистой оболочке дыхательных путей. Вместе с капельками слюны, мокроты и слизи при кашле, чихании и разговоре больной выделяет вирус гриппа, который распространяется на расстояние от 1,5 до 3 метров. Вирус гриппа попадает в организм здорового человека через слизистую оболочку носа, глотки, гортани, бронхов. Возможен контактный путь заражения, когда человек касается руками загрязненных вирусом предметов или больного, а затем – своих глаз, носа, рта. Болезнь может протекать и в легкой форме, но при этом больные так же заразны для окружающих, как и при тяжелой. После исчезновения острых симптомов переболевший гриппом в течение недели продолжает выделять вирусы и представляет опасность для окружающих.

При заражении вирусом гриппа болезнь проявляется через 12 – 72 часа от момента заражения. Заболевание начинается внезапно. При заражении вирусами, вызывающими ОРВИ, инкубационный период (время от контакта с больным до первых признаков заболевания) – короче, а симптомы проявляются постепенно.

В основе **предрасположенности** к простудным заболеваниям и гриппу лежит прежде всего ослабление собственных защитных сил организма. Можно дать несколько советов относительно того, **как стимулировать защитные силы организма**, что позволяет в определенной мере предупредить простудные заболевания и грипп у взрослых и детей:

употребляйте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты;

возможен прием синтетических витаминов, но предпочтение следует отдавать продуктам, содержащим витамины и фитонциды: лук, чеснок, клюква, морковь, лимоны;

пейте больше жидкости: воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день;

сократите употребление алкоголя и воздерживайтесь от курения, в том числе пассивного;

дышите носом, дыхание ртом сушит слизистую оболочку, снижая ее защитные свойства;

ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа соленым аэрозолем;

регулярно занимайтесь спортом, но при этом избегайте чрезмерной нагрузки;

систематическое закаливание повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Необходимо отметить, что начинать закаливающие процедуры и приступать к регулярным занятиям спортом (в том числе оздоровительной гимнастикой) следует в летний период на фоне хорошего самочувствия, а не в период подъема заболеваемости;

как можно больше двигайтесь на свежем воздухе, даже в дождливую и холодную погоду;

избегайте переохлаждения и перегревания;

избегайте контактов с больными;

старайтесь не находиться подолгу в жарких помещениях;

проветривайте и увлажняйте воздух в жилых помещениях и на работе;






следите за чистотой помещений, систематически делайте влажную уборку;

регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели, пульты дистанционного управления. Чаще меняйте полотенца;

старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности;

сохраняйте оптимизм, найдите время для отдыха и развлечений.

На предприятиях, в учреждениях основными профилактическими мероприятиями являются:

-  поддержание нормального температурного режима;
-  ликвидация сквозняков;
-  хорошее проветривание (вентиляция);
-  систематическая влажная уборка;
-  немедленная изоляция заболевшего гриппом от коллектива.

Особенно тщательно следует выполнять все меры предосторожности в отношении детей:

нельзя пускать детей в семьи, где есть больные гриппом;


в осенне-зимний период при повышении заболеваемости не следует водить детей в места большого скопления людей;

при малейших признаках заболевания ребенка гриппом не ведите его в детское учреждение, в школу, не допускайте его общения с другими детьми.

Ни в коем случае не лечите ребенка самостоятельно! Грипп – серьезное заболевание, и только врач может назначить необходимое лечение, указать правильную дозировку и продолжительность приема лекарства.

-  при первых признаках гриппа следует вызывать врача на дом;

- до прихода врача уложите больного в постель, отделите его от остальных членов семьи, особенно от детей (поместите в отдельную комнату или отгородите кровать ширмой, простыней);
- тепло укройте больного, напоите горячим чаем и чаще давайте пить;
- при отсутствии аппетита в первые дни болезни целесообразно воздержаться от трудноусвояемой пищи. Следует пить некрепкий куриный бульон, соки. Затем перейти к легким продуктам – вареные овощи, куриное мясо;
- выделите больному индивидуальную посуду (*посуду больного следует мыть, не смешивая с другой посудой, и после тщательного мытья обдать крутым кипятком*);
- белье больного стирают отдельно и кипятят;
- следите за тем, чтобы при кашле и чихании больной прикрывал рот и нос платком;
- во время болезни целесообразно использовать одноразовые бумажные носовые платки и салфетки, которые следует выбрасывать сразу после использования;
- ухаживая за больным, нужно носить маску из 4-х слоев стиранной марли (*нестиранная марля не имеет ворсинок и может пропускать вирусы гриппа*). Маску ежедневно следует стирать и проглаживать горячим утюгом;
- ухаживая за больным, как можно чаще мойте руки с мылом;
- если мать, ухаживающая за ребенком, больна гриппом, она должна обязательно прикрывать рот и нос марлевой повязкой;
- комнату, где находится больной, необходимо чаще проветривать, тепло укрыв на это время больного, и каждый день проводить влажную уборку;

 когда больной выздоровел, необходимо продезинфицировать, прокипятить все вещи, которыми он пользовался, выбросить старую зубную щетку, провести санитарную уборку помещения, то есть окончательно удалить вирусы гриппа из своего дома.

Заниматься самолечением при гриппе недопустимо, но полезно знать основные средства профилактики ОРВИ и гриппа, способы укрепления защитных сил организма, уметь правильно ухаживать за больным.

Средства для лечения и профилактики

ОРВИ и гриппа

Плановая вакцинация. Вакцинация проводится не менее чем за 1 месяц до начала эпидемии и приводит к формированию иммунитета в отношении определенных серотипов вируса. Реакцией на введение вакцины у некоторых привитых могут быть проходящие легкий насморк и небольшое недомогание, которое значительно слабее и безопаснее, чем заболевание настоящим гриппом.

Ремантадин. Используется для специфического лечения и профилактики гриппа. Препарат обладает противовирусной активностью в отношении всех штаммов вируса А и в меньшей степени В. Используется для лечения в начальной стадии (первые 1 – 2 дня заболевания) и профилактики в период эпидемии.

С целью профилактики и лечения (в первые сутки заболевания) используется **лейкоцитарный интерферон**. Применяют по 2-3 капли в носовые ходы 2 раза в день в течение одной недели. Нецелесообразно длительное время закапывать в нос интерферон, поскольку он является чужеродным белком и может вызвать аллергические реакции. Препарат нельзя использовать при аллергии к белку куриного яйца.

Оксолиновая мазь – средство индивидуальной профилактики при контакте с больным гриппом для профилактики в период эпидемии.

Слизистые оболочки носа смазываю мазью утром и вечером. Данное средство можно использовать в течение длительного времени (до 1–2 месяцев).

Элеутерококк (*растительный адаптоген*) повышает общую неспецифическую сопротивляемость организма к различным вредным воздействиям и заболеваниям. Под влиянием систематического приема повышается сопротивляемость к ОРВИ и гриппу.

Гомеопатические антигриппины – натуральный, безвредный и эффективный метод лечения и профилактики простудных заболеваний и гриппа. Вся необходимая информация о продолжительности применения и дозировке, а также о возможных побочных действиях содержится в инструкциях по медицинскому применению препаратов. Помимо отечественных препаратов – Санкт-Петербургского (*сагриппин*) и Московского (*агри*), существуют импортные средства: *инфлюцид*, *афлубин*, *грипп-хель*.

Симптоматическое лечение

При гриппе и острых респираторно-вирусных инфекциях очень важно соблюдение постельного режима. 1–2 дня, проведенные в постели в начале болезни, во многих случаях могут предупредить развитие длительно сохраняющихся симптомов и осложнений.

При высокой температуре можно накладывать охлаждающие компрессы на икры и на грудь, проводить водно – уксусно – спиртовые обтирания. Больной должен много пить: морсы, соки, травяной чай. Применение потогонных настоев (чай с медом, малиновым вареньем, липовым цветом) также помогает снизить температуру. Однако такое лечение можно проводить только взрослым людям со стабильным кровообращением и нормальным артериальным давлением.

Повышение температуры – защитная реакция организма, направленная на уничтожение вирусов, поэтому жаропонижающие

препараты используют, если температура поднялась выше 38°C. Следует помнить, что при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь) аспирин противопоказан в любом виде, будь то таблетки или растворимые формы. Очень осторожно следует применять жаропонижающие средства для детей и использовать их лишь в тех случаях, когда другие способы снижения температуры не помогают. В детской практике для снижения температуры наиболее часто используют парацетамол.

При насморке, головной боли и кашле можно использовать паровые ингаляции. Чтобы повысить эффективность ингаляций, можно добавить в воду поваренную соль, цветки ромашки или эфирные масла, однако следует проявлять осторожность при дозировке эфирных масел. Состав ингаляционной смеси, частоту и длительность ингаляций, продолжительность курса лечения определяет врач. Лечебный эффект достигается воздействием тепло-влажного воздуха, а также лекарственных средств на слизистую оболочку дыхательных путей. Это улучшает кровообращение в легких, разжижает вязкую слизь, облегчает отхождение мокроты, успокаивает сухой кашель, уменьшает ощущение сухости в горле, чувство саднения за грудиной.

Ингаляции следует проводить в спокойном состоянии, не ранее чем через полчаса после еды и физической работы. Во время ингаляции не следует отвлекаться (разговаривать или читать). Одежда не должна стеснять дыхание. Ингаляции проводятся (при хорошей переносимости) ежедневно, обычно два раза в день (утром и вечером).

При преимущественном поражении носоглотки вдох предпочтительнее делать через рот, а выдох через нос и рот. **При поражении бронхов** – вдох делать через рот, а выдох – через рот и нос. В любом случае после вдоха следует задержать дыхание на несколько секунд (мысленный

счет 21—22—23), после чего производится медленный выдох. Дыхание должно быть не частым, средней глубины, чтобы не вызвать кашель.

Для облегчения симптомов простуды и гриппа традиционно используется **фитотерапия**. Лекарственные растения следует покупать в аптеках. Перед использованием прочтите аннотацию и обязательно соблюдайте инструкцию по применению.

Можно использовать следующие простые рецепты:

- ✿ при болях в горле помогают полоскания настоями ромашки и шалфея;
- ✿ для ингаляций используют листья эвкалипта;
- ✿ цветы липы применяют как потогонный чай;
- ✿ плоды шиповника, рябины, черной смородины содержат большое количество аскорбиновой кислоты и используются как витаминный чай.

Осложнения простудных заболеваний

На осложненное течение болезни указывают следующие признаки:

- повышение температуры сохраняется более 3-х дней;
- болезнь длится больше недели;
- появляются новые симптомы (сыпь, одышка, затруднение дыхания, кашель, боль в груди, головокружение, слабость).

Осложнения ОРВИ и гриппа – воспаление придаточных пазух носа, воспаление среднего уха, бронхит и пневмония – наиболее часто обусловлены присоединением бактериальной инфекции.

Следует помнить, что грипп и ОРВИ – это заболевания вирусные и лечить их антибиотиками бесполезно. Антибиотики назначают при осложнениях, и они требуют применения строго по назначению, в определенной дозе и в течение определенного времени.

Чтобы лечение антибиотиками было максимально эффективным и безопасным, необходимо соблюдать следующие правила их применения, разработанные специалистами в области клинической фармакологии и врачами-практиками:

- ⊕ **Никогда не принимайте антибиотики по собственному усмотрению.**
- ⊕ **Не принимайте антибиотики при обычных простудах и при гриппе.**
- ⊕ **Помните о возможности аллергических реакций. Немало людей страдают аллергией на антибиотики, особенно на пенициллин. У больных может появиться сыпь, покраснение кожи, сильный зуд, головокружение, затрудненное дыхание. Если имеется хотя бы один из перечисленных симптомов, следует сразу же прекратить прием антибиотика и срочно обратиться к врачу, чтобы он подобрал другое лечение. Проследите, чтобы сведения о наличии у вас или у вашего ребенка аллергической реакции были занесены в медицинскую карточку, для того чтобы этот антибиотик больше никогда не назначали. Если однажды у больного уже развилась аллергия на определенное лекарственное средство, она сохраняется всю жизнь.**
- ⊕ **Никогда самостоятельно не прекращайте прием антибиотиков, даже если вы стали чувствовать себя значительно лучше. Следствием прерванного раньше времени лечения может стать рецидив заболевания или развитие вторичной инфекции, устойчивой к данному антибиотику.**
- ⊕ **Всегда проверяйте срок годности лекарственного средства, который указан на упаковке, и никогда не принимайте лекарство, срок годности которого уже истек. Антибиотики со временем разрушаются, при этом действие одних ослабевает, других – усиливается.**
- ⊕ **Никогда не рекомендуйте «свои» антибиотики родственникам и друзьям.**

- ⊕ Избегайте воздействия солнечных лучей. Некоторые антибиотики и сульфаниламиды (*триметоприм, тетрациклин, доксициклин*) могут вызывать повышенную чувствительность к воздействию солнечных лучей (фоточувствительность), и солнечные ожоги при этом возникают даже у людей, у которые раньше никогда ничего подобного не отмечалось.
- ⊕ Если вы беременны или кормите грудью ребенка, обязательно сообщите об этом врачу. Многие лекарственные средства проникают в материнское молоко, и даже небольшие дозы ряда антибиотиков могут оказать неблагоприятное влияние на младенца. Обычно в каждом конкретном случае можно подобрать безопасный заменитель. Для беременных не представляют опасности большинство пенициллинов и цефалоспоринов. Эти антибиотики не оказывают неблагоприятного влияния на плод. **А вот тетрациклины нельзя назначать беременным женщинам и детям моложе восьми лет, поскольку они отрицательно влияют на формирование костной ткани и зубов.**

Любое лекарство, принимаемое без строгих показаний к его применению, — это яд. Только врач может решить вопрос о том, будет ли во благо прием того или иного лекарства для конкретного больного, а бесконтрольное применение лекарств пагубно влияет на здоровье людей.