Профилактика гриппа

Уже давно всем известно, что профилактика любого заболевания лучше всякого лечения. Не исключение и такое довольно распространенное сезонное заболевание, как грипп или ОРЗ. Профилактика гриппа и ОРВИ возможна при использовании самых разнообразных методов.



Никому не хочется болеть, тем более с вероятностью развития осложнений, и люди стали уделять профилактике немало времени и сил. Но чтобы эти меры возымели должный эффект, к данному вопросу стоит подходить ответственно и грамотно. Поэтому и предложена эта статья для ознакомления, каждый прочитавший вынесет что-либо для себя.

Специфическая профилактика гриппа

*Вакцинация и ее эффективность*

Профилактика гриппа и ОРВИ подразделяется на специфическую и неспецифическую. Причем к первой относится именно вакцинация, которая считается самым надежным орудием против этого вируса.

Приобретенный после вакцинирования иммунитет способен оказать серьезное противостояние этой хвори. Ежегодное вакцинирование существенно снижает риск заболевания гриппом, причем существуют такие категории людей, которым необходимо в период эпидемии сохранить здоровье и не заболеть.



Группы риска

К группе риска относятся: дети от 0 до 6 лет, взрослые люди в возрасте от 60 лет, люди с хроническими соматическими недугами, медперсонал лечебных заведений, школьники, студенты и курсанты. К особенной категории относятся беременные женщины, для которых это заболевание во втором и третьем триместре беременности протекает особенно тяжело.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ

Причина заражения болезнью

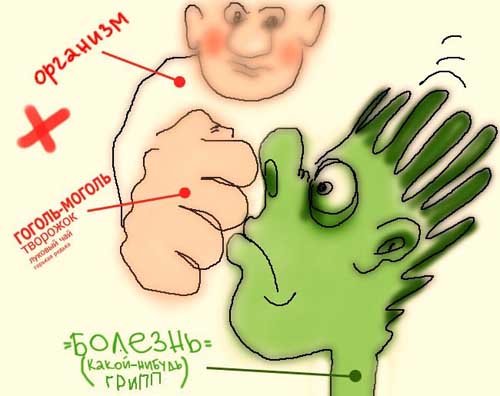
Для того чтобы понимать, от чего стоит себя и своих близких беречь, стоит вспомнить, каким образом передается вирус гриппа:

* рукопожатия с инфицированным;
* воздушно-капельный путь передачи – микрокапли, в которых содержится вирус при чихании и кашле распространяются в воздухе, а уже оттуда попадает в дыхательные пути здорового человека, перенося болезнь;
* несоблюдение правил личной гигиены.

 Когда существует опасность заражения

Инфицированный гриппом человек заразен для окружающих в первые три-четыре дня, а вот маленькие детки вообще могут выделять вирус от 7 до 10 дней.

Вирусы восприимчивы к особенностям внешней среды, вне тела человека они не могут долго существовать (от 2х до 8 часов). Вирус гриппа погибает от высоких температур (75-100 градусов), а также от бактерицидных средств, среди которых перекись водорода, спирт, щелочь (содержится в мыле).



Способы неспецифической профилактики

1. **Личная гигиена**. Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Если приходится постоянно контактировать с зараженным, лучше лишний раз помыть руки с мылом. Избегать в этот период необходимо рукопожатий, после соприкосновений с ручками дверей, уборными, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.
2. **Промываем нос**. Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, коих в аптеках множество.
3. **Одеваем маски**. Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.
4. **Тщательная уборка помещений**. Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.
5. **Избегайте массовых скоплений людей**. В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.
6. Другие методы, к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие спортом, прогулки и многое другое.

Эти несложные рекомендации помогут избежать болезни и сохранить свое здоровье.

# Профилактика гриппа

Известно, что существует 3 вида профилактики гриппа. Это профилактика с помощью вакцин (специфическая, вакцинопрофилактика), химиопрофилактика (противовирусные средства) и профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной и общественной гигиены (неспецифическая).

### Вакцинопрофилактика — краеугольный камень в контроле над гриппом.

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 A/H1N1/2009.

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.

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. Центр по контролю за заболеваемостью в США (СDС) рекомендует расширить группы населения, подлежащие иммунизации против гриппа, путем включения в них людей старше 50 лет, женщин во 2-м и 3-м триместре беременности, детей, получающих аспиринотерапию и всех контактирующих с этими людьми.

В России к группам высокого риска развития неблагоприятных последствий заболевания гриппом относят: детей в возрасте 0–6 лет, взрослых в возрасте старше 60 лет, лиц с хроническими соматическими заболеваниями, независимо от возраста.

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. Сюда же следует отнести воинские подразделения, казармы, где создаются оптимальные условия для передачи возбудителя.

В отличие от сезонного, пандемический грипп H1N1/2009 имеет некоторые особенности — в первую очередь то, что заболевают преимущественно молодые люди, поэтому есть основания вакцинацию среди школьников, студентов, курсантов проводить в первую очередь.

Особую группу риска, на которой необходимо остановиться отдельно, составляют беременные женщины, особенно во втором и третьем триместрах беременности. Анализ современной ситуации показывает, что большая часть здоровых беременных женщин, с диагнозом грипп, нуждается в госпитализации, по причине тяжелого течения заболевания и тяжелых осложнений. В настоящее время около 5% подтвержденных летальных случаев заболевания, вызванных гриппом A/H1N1/pdm2009, зарегистрированы среди беременных женщин. При этом беременные женщины составляют только около 1 процента основного населения. Поэтому Всемирная Организация Здравоохранения и Министерства здравоохранения разных стран мира настоятельно рекомендуют всем беременным женщинам пройти вакцинацию, в том числе и против сезонного гриппа инактивированной (убитой) вакциной.

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели** | **Эффективность (снижение на)** |
| Случаи госпитализации среди пожилых | 48% |
| Смертность среди пожилых | 50–68% |
| Случаи заболевания гриппом среди привитых здоровых людей младше 65 лет | 70–90% |
| Случаи заболевания гриппом среди привитых детей | 60–90% |
| Острый отит среди детей | 30–36% |

Эффективность противогриппозной вакцинации

#### Безопасна ли вакцина против гриппа и какие побочные реакции возможно ожидать при проведении вакцинации?

Противогриппозные вакцины используются уже более 60 лет и доказали свою безопасность во всех возрастных группах. Хотя имеются сообщения о некоторых случаях серьезных побочных эффектов, но они встречаются крайне редко. Типичными побочными явлениями при вакцинации являются гриппоподобные симптомы (головная боль, ломота в теле, слабость), незначительный подъем температуры (до 37,5°С) и местные реакции в месте инъекции (покраснение кожи, припухлость), которые проходят в течение 1–2 дней. Также могут быть и аллергические реакции, но и они крайне редки. Что касается тяжелых побочных реакций на вакцинацию, то таковые составляют не более 1 случая на 1 миллион людей, прошедших вакцинацию.

Кроме того, следует помнить, что для предотвращения разного рода осложнений, перед проведением вакцинации необходимо информировать врача обо всех перенесенных заболеваниях и аллергических проявлениях в прошлом, что значительно снижает вероятность побочных эффектов вакцинации.

**Не подлежащие 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

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

### Неспецифическая профилактика. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

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 — изоляции и карантин, повышение личной гигиены, использование дезинфицирующих средств, попытки не создавать большого скопления людей. Так, во время «Испанки» 1918 года, в некоторых странах на целый год были закрыты публичные места, суды, школы, церкви, кино. Были закрыты магазины, и продавцы обслуживали покупателей прямо на улице. В одном из городов США были запрещены рукопожатия. В некоторых странах был введен военный режим….

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°С), а также некоторых бактерицидных агентов, таких как спирт, перекись водорода, щелочь (мыло). Антисептики на основе йода также эффективны против вирусов гриппа при использовании в соответствующих концентрациях на протяжении достаточного количества времени.

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, максимально ограничьте контакты с другими людьми и вызовите врача как можно быстрее, чтобы получить рекомендации по лечению. Оставайтесь дома, по возможности, в течение 7 дней от начала заболевания и не пренебрегайте мерами личной повседневной гигиены.

Если Вы все-таки заболели, то:

* 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 антивирусные, 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°С.

**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.

**Избегайте повторного использования масок, так как они могут стать источником инфицирования!**

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%.

И вот, пожалуй, и все об этой «скучной» профилактике, о которой мы знаем с детства, но мало кто следует ее правилам. И, чтобы, хоть немного «разбавить» эту малоинтересную тему, еще несколько примеров из жизни. Опять же во время «Испанки» в некоторых странах для защиты от заражения начали надевать противогазы, либо добровольно, либо под давлением закона, в Сиэтле в трамвай во время «испанки» пассажиров пускали только в защитных масках. В других — человек, который публично чихал или кашлял, подвергался штрафу или тюремному заключению.

Понятно, что санитарно-эпидемические мероприятия в условиях эпидемии/пандемии не могут полностью «остановить» инфекцию, но снизить и отложить на время распространение заболевания могут. И пример тому Австралия во время пандемии «Испанки». За счет введения жестких карантинных мероприятий в морских портах, она не была вовлечена в пандемию до 1919 года. К этому времени вирус стал заметно «ослабевать» и заболевания протекали в более легкой форме.

### Химиопрофилактика

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).