

Грипп, острые респираторные вирусные инфекции и их профилактика

Среди острых респираторных вирусных инфекций насчитывается до 200 вирусов, среди них и вирусы гриппа А, В и С. Они передаются воздушно-капельным путём и вызывают заболевания со сходной клинической картиной. Источник инфекции - человек, больной выраженной или стёртой формой заболевания, который при кашле и чихании выделяет огромное число вирусов, попадающих в дыхательные пути находящегося рядом восприимчивого человека.

С началом осеннего периода, как правило, отмечается рост заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями. В городе Мурманске это особенно заметно в связи с сезонной миграцией населения. В начале лета мурманчане массово выезжают на юг, а по его окончании возвращаются. При этом отпускники привозят и свежие вирусы. Проявления гриппозной инфекции – повышение температуры, головная боль, боль в суставах и мышцах, слабость, недомогание, разбитость. В это время человеку необходим постельный режим.

Не леченый грипп опасен осложнениями, наиболее частые - отит (воспаление среднего уха), гайморит (воспаление придаточных пазух носа), ангина (воспаление небных миндалин), фарингит (воспаление глотки) и пневмония. Кроме этого, грипп может дать осложнение на сердце и на другие органы. Поэтому нужно быть внимательными к своему здоровью. В первые дни заболевания следует применять ремантадин, витамины. Желательно обильное питье (чай с лимоном, малиной, калиной, настоем шиповника, клюквенный морс и т.д.). В период подъёма заболеваемости гриппом и ОРВИ надо воздержаться от посещения кинотеатров, концертов, всех мест, где собирается большое количество людей. Надо чаще проветривать помещение и избегать контактов с больными гриппом и ОРЗ. При гриппе и ОРВИ не следует лечиться антибиотиками и сульфаниламидными препаратами, они не действуют на вирус. При появлении высокой температуры и первых симптомов заболевания нельзя выходить на работу или учёбу, но следует немедленно вызвать на дом врача. До его прихода можно попарить ноги, а в ванну для ног добавить пригоршню соли или сухой горчицы, а также подышать над горячей ванночкой с ромашкой. При кашле поможет сироп из редьки. В качестве профилактических средств употребляют ремантадин, витамины, дибазол, экстракт элеутерококка, настойку женьшеня, оксолиновую или вифероновую мазь, противовирусный интерферон.

Но самым эффективным и бесспорным средством профилактики гриппа и ОРВИ является вакцинация. Ежегодно состав противогриппозных вакцин меняется, вслед за изменениями вирусных штаммов. Вакцина на эпидсезон 2012-2013 года составлена из 3 вирусов гриппа, преобладавших в предыдущем сезоне: А/Н1N1/, А/Н2N3/и вирус В. Вирусы в вакцине не живые, а инактивированные, поэтому она не вызывает реакций и хорошо переносится. Вакцинация не только вызывает иммунитет к вирусам гриппа, но укрепляет защитные силы организма, всю иммунную систему. В эпидсезоне 2012-2013 гг предстоит привить 80 тысяч мурманчан из групп высокого риска – детей дошкольно-школьных учреждений, а также взрослое население: медиков, работников просвещения, торговли, общепита, связи и транспорта, студентов высших и средних учебных заведений, лиц старше 60 лет и больных хроническими соматическими заболеваниями (диабетом, бронхиальной астмой, заболеваниями органов дыхания и сердечно-сосудистой системы). Прививки будут проводиться на предприятиях и в учреждениях, а также в поликлиниках. В поликлиниках для желающих сделать прививку приём к терапевту для предварительного осмотра будет проводиться вне очереди, без талонов. Прививки делаются бесплатно. 20.09.2012 поступила первая партия вакцины для детей. Последующие поступления ожидаются в ближайшее время.

Вас ждут в поликлиниках! Приходите на прививку!