

ПРОФИЛАКТИКА



Основным средством профилактики гриппа является **ВАКЦИНАЦИЯ**



ГБУЗ «Оренбургский областной центр медицинской профилактики»

КАК ОТЛИЧИТЬ

СИМПТОМЫ ГРИППА

от

СИМПТОМОВ ОРВИ?



Приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает Ваш организм.



Вызывает резкое повышение температуры до очень высоких цифр, повышенную чувствительность к свету, ломоту в мышцах и суставах, а также сильную головную боль.



На второй день появляется мучительный кашель и боль в груди.



Иногда присоединяются тошнота, рвота, понос.



Учитывая, что вирус гриппа поражает сосуды, возможны кровоизлияния из дёсен и носовые.



Часто бывает покраснение глаз.

После перенесенного гриппа Вы можете заразиться другим заболеванием в течение последующих 3-х недель, такие заболевания чаще всего протекают очень тяжело и могут закончиться смертельным исходом.



Болезнь начинается постепенно и чаще всего характеризуется утомляемостью.



Сразу появляются насморк и/или боли в горле при глотании.



Сопровождается частым чиханием.



Температура редко поднимается выше 38°C.

После перенесенного ОРВИ Вы можете заболеть в течение последующих 3-х недель, но в отличие от состояния после гриппа, эти заболевания будут проходить в более лёгкой форме.

Профилактика гриппа и ОРВИ – это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение инфицирования организма человека вирусами, вызывающими заболевание. Профилактические способы защиты подразделяются на специфические и не специфические.

Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ – это ежегодное введение вакцины населению. В связи с тем, что вирусы имеют склонность к мозаицизму, вакцину корректируют ежегодно. Согласно данным, предоставленным ВОЗ, именно благодаря массовой вакцинопрофилактике удалось снизить интенсивность эпидемий гриппа во всем мире. Современная вакцина способна защитить от гриппа около 80% как взрослого населения, так и детей.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ – это комплекс общих мероприятий, среди которых: проветривание помещения, полноценное питание, использование масок, мытье рук, прием препаратов, воздействующих на вирус гриппа и пр. неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ

Вакцинация будет считаться эффективной в плане борьбы с гриппом лишь в том случае, если ее пройдет 50% населения страны и более. В настоящее время в Российской Федерации зарегистрировано более 20 разных вакцин 4 поколений.

Каждая вакцина изготавливается из тех штаммов вируса, которые будут актуальны в предстоящем году во время эпидемий.

Классификация вакцин от гриппа выглядит следующим образом:

Вакцины первого поколения могут быть живыми и инактивированными. Примером живой гриппозной вакцины служит Ультравак, ее применение в современной медицинской практике ограничено. Инактивированная неживая вакцина первого поколения – это Грипповак. Живые вакцины распыляются в полость носа человека и формируют длительный иммунитет. Однако их существенным недостатком является то, что они выдают большой процент побочных реакций.

Вакцины второго поколения представлены так называемыми сплит-вакцинами. Они содержат в себе разрушенные частицы вируса с его поверхностными и внутренними белками. Это такие вакцины, как: Флюарикс, Ваксигрипп, Бегривак, Флюваксин. При использовании этих вакцин также сохраняется высокая вероятность развития побочных явлений.

Вакцины третьего поколения содержат в себе только высокоочищенные поверхностные белки вируса. Они отвечают современным требованиям медицины относительно безопасности применения прививок среди населения. Примерами таких вакцин могут служить Инфлювак и Агриппал S1.

Вакцины четвертого поколения кроме высокоочищенных поверхностных белков содержат Полиоксидоний. Это такие вакцины, как: Гриппол и Гриппол плюс. Они не только защищают от гриппа, но и способствуют повышению иммунных сил организма за счет входящего в их состав иммуномодулятора. Эта вакцина хорошо переносится не только взрослыми, но и детьми.

Наиболее эффективными и безопасными принято считать вакцины от гриппа третьего и четвертого поколения. Они практически не вызывают побочных явлений, но их недостатком считается меньшая эффективность по сравнению с живыми вакцинами. Кроме того, вакцина не может гарантировать того, что человек не заразится гриппом. Она защищает лишь от штаммов вируса, которые предположительно будут наиболее распространены в период предстоящей эпидемии.

Кроме того, введение вакцины позволяет:

Снизить частоту заболеваемости гриппом;

Уменьшить количество и силу побочных эффектов в том случае, если заражение все же произошло;

Ускорить выздоровление, облегчить течение заболевания;

Снизить смертность от гриппа.

Доказано, что проведение массовой специфической профилактики гриппа и ОРВИ положительным образом сказывается на качестве жизни, способствует созданию иммунной прослойки населения на конкретной территории.

Особая необходимость во введении вакцины стоит перед следующими социальными группами:

Пожилые люди;

Дети дошкольного и школьного возрастов;

Работникам образовательной, медицинской, торговой и иных сфер;

Беременные женщины;

Лицам с ослабленным иммунитетом, с хроническими заболеваниями.

Как правило, побочных явлений современные вакцины не вызывают, хотя возможно возникновение некоторой болезненности в месте введения вакцины, гиперемия этого участка кожи, повышение температуры тела, насморк, слабость, аллергические реакции.

Стоит в обязательном порядке воздержаться от вакцинации следующим категориям граждан:

Людям в период острой стадии болезни гриппа или ОРВИ;

Людям, перенесшим грипп (не ранее, чем через 3 месяца после инфекции);

Детям в возрасте до полугода;

Людям с индивидуальной непереносимостью компонентов, входящих в состав вакцины;

Людям с повышением температуры тела выше 37 градусов, независимо от причины, ее вызвавшей;

Людям с болезнями крови. Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ

ЗОЖ

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ сводится к тому, чтобы повысить устойчивость организма к вирусам и не допустить его проникновения в организм.

Имеются следующие практические рекомендации, которые следует соблюдать, чтобы оградить себя от инфекции:

Поддержание оптимальных параметров температуры воздуха и его влажности в помещениях с большим скоплением людей.

Регулярное проветривание помещений.

Прогулки на свежем воздухе.

Полноценное питание. Пища должна обеспечивать необходимое поступление в организм белков, жиров, углеводов и витаминов.

Адекватный питьевой режим позволяет восполнить запасы организма в жидкости и увлажнить слизистые. Доказано, что вирусам намного проще внедряться в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они пересохшие и на них имеются микротрещины.

Физическая активность, которая включает в себя ежедневные занятия спортом.

Полноценный отдых. В первую очередь – это здоровый сон. Для поддержания функционирования иммунитета, следует спать не менее 8 часов в сутки.

Поддержание чистоты в помещении, ежедневная влажная уборка с минимальным использованием средств бытовой химии.

Введение масочного режима в период эпидемий гриппа и простуды. Маску не стоит касаться руками, после того, как она будет закреплена на лице. Ее повторное использование недопустимо.

Избегание мест массового скопления людей.

Тщательное мытье рук после посещения общественных мест. До этого момента не следует прикасаться к лицу, губам, носу.

В плане гигиены внимание следует уделять не только рукам, но и носовым путям. Туалет носа нужно осуществлять после каждого посещения общественного места. Для этого подойдут специальные растворы и спреи на основе морской воды, а также обычный физиологический раствор. В дополнении к этой процедуры можно полоскать горло раствором соды и соли.

Во время разговора следует держаться на расстоянии, как минимум, одного метра от собеседника.

В помещениях медицинских учреждений, в учебных классах, в группах детского сада, в университетах целесообразно использование ультрафиолетовых ламп.

Правила неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ существуют не только для здоровых людей, но и для тех, которые уже заболели.

Им необходимо придерживаться следующих рекомендаций:



Следует соблюдать постельный режим, отказаться от посещения любых общественных мест. При первых симптомах заболевания важно вызвать врача на дом.

Следует держаться как можно дальше от здоровых людей и использовать маску во время вынужденных контактов.

Больной должен находиться в отдельной комнате, в которой необходимо проведение регулярной влажной уборки и проветривания.

Во время кашля и чихания рот следует прикрывать индивидуальным платком, чтобы предотвратить распространение вируса на дальние расстояния.

Одноразовые маски должны использоваться не более 2 часов, а по истечении этого времени их нужно утилизировать.

После каждого контакта с респираторными выделениями руки нужно обработать антисептическим гелем или тщательно вымыть с использованием мыла.

За всеми людьми, контактирующими с больным человеком, необходимо наблюдение в течение одной недели.

Отдельного внимания заслуживают различные препараты иммуностимуляторы и противовирусные средства.

В сезон эпидемии гриппа, особенно после контактов с заболевшими людьми, рекомендуется профилактический прием противовирусных средств. Например, инновационного препарата Ингавирин, который показал свою эффективность в отношении вирусов гриппа типа А, В, аденовируса, вируса парагриппа, и других ОРВИ. Применение препарата в первые двое суток болезни способствует ускоренному выведению вирусов из организма, сокращению продолжительности болезни, уменьшению риска развития осложнений.

Для лечения гриппа и простуды возможно использование следующих средств с доказанной эффективностью: Ремантадин (Орвирем, Ремантадин), Реленза, Тамифлю, Перамивир.

Кроме того, существуют препараты-интерфероны, которые содержат в себе белки как бы предупреждающие клетки об опасности и заставляющие их активизироваться. Препараты-интерфероны – это Кипферон, Виферон, Интрон, Реаферон, Циклоферон.

Под вопросом также остается необходимость приема синтетических витаминов для профилактики гриппа и простуды. Желательно, чтобы человек получал их из продуктов питания, однако, если это невозможно, то следует принимать синтетические витамины группы В, аскорбиновую кислоту, витамин А.

Профилактика гриппа и ОРВИ является залогом сохранения здоровья даже в период эпидемии. Главное подходить к этому делу со всей ответственностью и не забывать о простых правилах, позволяющих обезопасить себя и близких от инфекции.