

Профилактика гриппа



По статистике, дети болеют гриппом в 5 раз чаще, чем взрослые. Детский иммунитет еще незрелый, поэтому более восприимчив к вирусам. Кроме того, болезнь нередко протекает тяжело. Есть высокий риск развития осложнений со стороны бронхов и легких.

Если ребенок ходит в детский сад, риск заболеть гриппом и другими ОРВИ у него повышается в разы. Ведь детский коллектив – это своеобразная микробная среда, которая постоянно обновляется. Так что же делать: не водить малыша в садик в сезон простуд? Но это не всегда возможно и неправильно по многим причинам. Поэтому нужна профилактика гриппа в детском саду, чтобы поможет избежать распространения заболевания в группах.

Мероприятия по профилактике должны проводиться как непосредственно в садике, так и дома.

Что делать родителям?

Какой бы правильной ни была профилактика гриппа в детском саду, многое в этом вопросе зависит от родителей.

Ребенку нужно чаще гулять на свежем воздухе. Его комната должна содержаться в чистоте. Обеспечьте в комнате доступ прохладного свежего воздуха влажностью не менее 40-60%. С ранних лет научите его соблюдать правила личной гигиены.

Педиатры советуют родителям закаливать малыша. По крайней мере, он не должен расти в тепличных условиях: пусть бегает босиком и общается со своими сверстниками. Это тренирует его иммунную систему. Не кутайте дошкольника. Ведь дети всегда активные. Если они одеты слишком тепло, что рискуют вспотеть и простудиться. Выбирайте обувь и одежду по сезону. В сезон гриппа желательно менять и стирать одежду ребенка каждый день.

После прихода с улицы в сезон простуд можно промывать носоглотку малыша 0,85-1% раствором поваренной соли, смазывать носовые ходы **оксолиновой мазью**. Возможно, ваш педиатр порекомендует ребенку принимать какие-либо витамины. Ну и, конечно, следите за тем, чтобы питание малыша было полноценным.

Родителям стоит каждый вечер внимательно следить за поведением и здоровьем ребенка, вечером и утром измерять температуру. Если он стал вялым и капризным, начал покашливать или у него появились другие возможные симптомы гриппа или ОРВИ, лучше в этот день не отводить его в садик.

Для детей болеть респираторными инфекциями 4-6 раз в год считается нормой. Но благодаря несложным мерам профилактики гриппа в детском саду удастся избежать закрытия групп на карантин.

Если ребенок часто болеет, респираторные заболевания у него протекают тяжело и с осложнениями, стоит задуматься о целесообразности водить его в детский сад.

Симптомы гриппа

Первые симптомы появляются уже на 1-2 сутки от момента заражения. Вирус, попав на слизистые оболочки органов дыхания, размножается на выстилающих их эпителиальных клетках с невероятной скоростью. В первые несколько часов возбудитель разрушает эти клетки, приводя к их гибели.

Основным характерным симптомом болезни является высокая температура. Ее повышение до высоких цифр (38,5-40°C) происходит очень резко и держится около 3-х дней на высоком уровне.

Также симптомами гриппа являются:

- головная боль;
- сухость в носоглотке;
- озноб;
- мышечные боли;
- сухой кашель;
- слезотечение;
- снижение или полное отсутствие аппетита;
- першение в горле;
- светобоязнь;
- боль за грудиной;
- слабость во всем теле;
- ломота в суставах;
- повышенная потливость.

Редко при гриппе бывает насморк.

Как отличить грипп от простуды, ОРЗ)

Признаки болезни	ОРЗ	ГРИПП
 Начало болезни	Постепенное	Обычно резкое, некоторые даже могут назвать час, когда почувствовали, что заболевают
 Температура	Повышается постепенно и незначительно, редко бывает выше 38,5С.	Буквально за несколько часов может подскочить до 39-40 градусов и даже выше. Высокая температура держится 3-4 дня
 Симптомы интоксикации	Общее состояние обычно не страдает	Резко нарастают озноб, обильное потоотделение, головная боль, светобоязнь, головокружения, ломота в мышцах и суставах
 Насморк	Есть и весьма обильный. Часто преобладает над другими симптомами	Обычно не бывает. Часто лишь небольшая заложенность носа, которая появляется ко второму дню болезни
 Боль в горле, покраснение	Почти всегда сопровождает простуду, потому как идет активное воспаление слизистых оболочек носоглотки	В первые дни болезни не всегда. Обычно бывают заложены задняя стенка глотки и мягкое небо
 Кашель, ощущение дискомфорта в груди	Часто отрывистый, сухой, который проявляется с самого начала заболевания, боли в груди отсутствуют	На 2-е сутки болезни возникает мучительный кашель, боль за грудиной по ходу трахеи
 Чихание	Очень часто	Бывает редко
 Покраснение глаз	Редко, при сопутствующей бактериальной инфекции	Довольно частый симптом
 Астенический синдром (слабость)	Во время болезни слабость есть, но после выздоровления незначительна и быстро проходит	Утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность и бессонница могут сохраняться на протяжении 2-3 недель после окончания болезни

Профилактика и лечение гриппа

В основе профилактики лежит вакцинация. Она является самым эффективным средством, хотя не дает 100% гарантии от заражения. Но в случае своевременной прививки и формирования иммунного ответа к вирусу, при прямом контакте с ним, болезнь либо не развивается, либо протекает в легкой форме, с незначительной симптоматикой и быстрым выздоровлением. Вакцинация предотвращает развитие большого количества осложнений.

Следующей профилактической мерой является:

- сокращение посещения мест избыточного скопления людей, которые могут являться источником инфекции в скрытом периоде;
- отсутствие контактов с людьми с явной клинической картиной вирусной инфекции;
- укрепление иммунитета.



При обнаружении у себя первых симптомов заболевания не стоит прибегать к самолечению. Первым делом нужно обратиться к врачу. После назначения лечения в домашних условиях нужно соблюдать охранительный режим в течение недели: отдых в постели, минимум физических нагрузок.

Лекарственная терапия гриппа включает в себя противовирусные и противовоспалительные средства, жаропонижающая и иммуномодулирующая терапия. Часто при гриппе назначаются препараты интерферона для повышения местного и общего иммунитета.

Свиной грипп



Штамм А/Н1N1 в 2016 году является основным главным врагом зимнего периода. — На территории Украины ни о каком развитии эпидемии речи пока не ведется, так как ни один показатель на это не указывает, — уверенно заявляет Министерство Здравоохранения, при этом убеждая граждан о внимательном отношении к своему здоровью. Не заниматься самостоятельным излечением от проявлений простуд и гриппа, а своевременно обращаться к медикам за квалифицированной помощью, потому что вероятность заражения колоссальна. Свиной грипп опасен скоростью развития вместе с осложнениями на легочную систему и бронхи, что может послужить причиной скоропостижной кончины больного.

Симптомы свиного гриппа

Симптоматика заражения вирусом «свиного» типа идентична заражению вирусом гриппа обычной формы и ОРВИ на начальном этапе возникновения: резкое повышение в температуре тела, ощущения ломоты в мышцах, состояние слабости и головные боли. В

некоторых случаях проявляется диарея, тошнота и боль в области кишечника и живота. Кашель наряду с насморком присоединяются к основным симптомам лишь спустя некоторое время. Для заражения свиным гриппом свойственно появление рвоты и воспалительный процесс в глазах. Развитие вируса после заражения происходит за 2 или 4 дня.

Этиология вируса свиного гриппа до настоящего времени не исследована. Название подобного недуга произошло из-за сходства течения гриппа у свиней. Фактически животное не может заразить вирусом человека, но когда так происходит, то у человека наличие заболевания можно определить по наличию в анализе крови антител. Человек может заразить только человека путем воздушно-капельного сообщения. Смерть больного может наступить на фоне хронических болезней легочной системы, при сердечных и сосудистых недугах, игнорирование посещения лечебных учреждений.

Лечение и профилактика от свиного гриппа

Проявления вируса H1N1 не так страшно, если медицинская помощь оказывается вовремя и адекватно. Врачи побеждают болезнь примерно за неделю. Хитрость в тактике лечения определяется лишь тем, что если доктор назначает необходимые препараты на протяжении 24 часов с момента заражения вирусом N1N1, то течение недуга не доставит сильных проблем со здоровьем. По этим причинам медицинские работники призывают отказаться от средств народного применения.

Переносить свиной грипп на ногах противопоказано. Применение таких препаратов, как аспирин, тоже не рекомендуется. Парацетамол и ибупрофен должны быть основными жаропонижающими препаратами. Так как грипп первым делом поражает дыхательную систему, то стоит применять отхаркивающие препараты. Проветривание помещения должно проводиться регулярно, а воздух в комнате должен быть увлажнен. Если по прошествии четырех суток болезнь не отступает, то в лечебное учреждение нужно обратиться вновь.

Каких осложнений стоит опасаться

Система организма	Осложнения
Дыхательная система	Пневмонии занимают первое место среди осложнений. Возникают в результате присоединившейся бактериальной инфекции. Чаще всего от скоротечных или даже маскированных (то есть когда симптомы смазаны и есть даже ощущение начала выздоровления, температура временно снижается почти до нормальной) пневмоний
Сердечно-сосудистая система	Миокардиты (воспаления сердечной мышцы), обострение гипертонии и сердечные приступы. В период эпидемий гриппа смертность от «сердца и сосудов» возрастает в 1,5 раза. Резкое повышение температуры ослабляет сердце, вирус замедляет кровоток, возрастает опасность тромбов.
Желудочно-кишечный тракт	Обострение язвенной болезни, холецистита.
Мочеполовая система	Цистит, пиелонефрит, у женщин - воспаление придатков, у мужчин-орхит (воспаление яичек)
Нервная система	Воспаление мозговых оболочек - арахноидит, менингит.

Как не заразиться?

1. Исключать места большого насыщения людьми, включая театры, кинотеатры, детские мероприятия.
2. После прогулок, поездок на метро или в другом автотранспорте нужно всегда мыть руки с мылом, а по возможности, вне дома очищать руки салфетками, дезинфицирующими гелями. Солевыми растворами можно промывать нос, а перед выходом на улицу можно смазывать носовые слизистые оксолиновой мазью. Такие барьерные методы могут быть эффективными.

3. Вирус гриппа считается одним из самых заразных болезней в пятерке основных. К слову сказать, Эбола уступает вирусу гриппа в масштабности заражения и сложности течения. Поберегите близких родственников, коллег и друзей. На время отмените походы в гости, встречи и другие визиты, если по вашим ощущениям складывается, что вы скоро заболите.

4. Ношение марлевых повязок не убережет от заражения вирусом гриппа, так как его размеры настолько маленькие, что пористая марлевая поверхность не станет препятствием для их проникновения. Надевать повязку целесообразно в местах общественного оживления, при необходимости постоянных контактов с людьми. Ношение маски на улице не имеет смысла, так как заражение на открытом воздухе практически исключено.

5. Вентиляция помещения жилого и нежилого должна войти в обязательный перечень профилактических мер во избежание заражения вирусом. Свиной грипп не выносит холода, но с радостью размножается в сухих теплых помещениях без должной вентиляции.

6. Кушать и пить нужно все то же, что обычно, потому что меню против вируса не существует. Едой и питьем можно лишь усилить защитные функции организма и создать профилактический барьер к заражению вирусами гриппа. К таким продуктам можно отнести следующие:

- Продукты кисломолочного производства (тан, кефир, айран, йогурты и прочее);
- Плодовые фрукты цитрусовой группы. Они поднимают настроение, витамин С и содержание в них пектина устраняет слизь и мокроту из легочной системы, помогают в работе сердцу;
- Фруктовые и ягодные морсы без добавления сахаров и его заменителей (ягоды черной и красной смородины, клюквы, брусники, черники);
- Применение в пищу натуральных белковых продуктов хорошо усвоятся в организме и укрепят работу сердечной деятельности (рыбные продукты, мясо крольчатины, курицы, индейки, куриное яйцо и прочие).