**ОРВИ И ГРИПП**

ОРВИ и грипп - это группа респираторных вирусных заболеваний, вызываемых различными вирусами и характеризующихся поражением верхних дыхательных путей и общей интоксикацией организма.

Сегодня известно более 200 вирусов возбудителей ОРВИ, образующих различные группы (вирусы парагриппа, гриппа, аденовирусы, риновирусы, энтеровирусы и др.)

 Грипп - одна из разновидностей ОРВИ, но наиболее эпидемически значимая. Очень важно заметить развивающиеся [симптомы гриппа](http://www.oscillo.ru/common-cold/flu-symptoms/) или ОРВИ на ранней стадии. Это позволит быстрее, как вылечить грипп, так и снизить вероятность осложнений.

 Лечение гриппа и ОРВИ имеют свои особенности. Поэтому, важно как можно раньше обратиться к врачу.

 Поскольку и для гриппа, и для всех остальных ОРВИ общими являются входные ворота - слизистые верхних дыхательных путей, то у гриппа и ОРВИ есть общие [симптомы](http://www.oscillo.ru/common-cold/clinical-symptoms/). Но течение гриппа отличается от течения остальных острых респираторных вирусных инфекций.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Симптомы | ОРВИ | Грипп |
| Начало | Постепенное | Всегда острое. Больные, как правило, могут назвать час, когда почувствовали, что больны. |
| Лихорадка | Температура повышается незначительно, редко выше 38,5°С | Температура в течение нескольких часов достигает максимальных значений (39-40°С и даже выше). Высокая температура держится 3-4 дня. |
| Симптомы интоксикации | Интоксикация выражена слабо, общее состояние обычно не страдает | Быстро нарастают симптомы интоксикации: озноб, обильное потоотделение, сильная головная боль в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, головокружение, ломота в мышцах и суставах |
| Насморк и заложенность носа | Частый симптом, иногда преобладающий | Обычно не бывает сильного насморка, часто присутствует лишь небольшая заложенность носа, которая появляется ко второму дню болезни |
| Катаральные явления (боль в горле, покраснение) | Обычный симптом, почти всегда сопровождает простуду | В первые дни болезни выявляется не всегда, обычно гиперемированы задняя стенка глотки и мягкое небо |
| Кашель, ощущение дискомфорта в груди  | Слабо или умеренно выражены, часто отрывистый, сухой кашель, которые проявляются с самого начала заболевания | На 2-е сутки болезни часто возникает мучительный сухой кашель |
| Чихание | Частый симптом | Бывает редко |
| Гиперемия конъюнктивы (покраснение слизистой оболочки глаз), светобоязнь | Бывает редко | Частый симптом гриппа |
| Астенический синдром | После выздоровления выражен незначительно | Утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница могут сохраняться на протяжении 2-3 недель |

Только обращение к врачу может вам обеспечить необходимое лечение ОРВИ и гриппа.

 Как вылечить грипп? Ответ на этот вопрос может дать только специалист. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением. В отличие от лечения, симптомы гриппа и ОРВИ часто схожи. При появлении первых признаков болезни обратитесь к врачу: он подберет средство от простуды и гриппа в зависимости от разновидности респираторного вируса и индивидуальных особенностей пациента. Несмотря на распространенность заболевания, правильное [лечение гриппа и ОРВИ](http://www.oscillo.ru/common-cold/flu-treatment/) зачастую может обеспечить только специалист.

**Значение гигиены и здорового образа жизни для профилактики гриппа и ОРВИ**

 По данным НИИ Эпидемиологии и Микробиологии им. Г.Н. Габричевского условия и образ жизни человека в наибольшей степени (50-55% случаев) влияет на состояние его здоровья. К примеру, степень влияния генетических факторов и экологии составляет лишь 20% и 25% соответственно. Таким образом, значение здорового образа жизни для профилактики гриппа и [простудных заболеваний](http://www.oscillo.ru/health/common-cold/) трудно переоценить. Для профилактики ОРВИ и гриппа ознакомьтесь с основными правилами ЗОЖ и соблюдайте их, чтобы быть здоровыми!

**Профилактика простуды и гриппа: простые правила**

 **Соблюдайте личную гигиену**. Личная гигиена включает гигиену полости рта и носа (полоскание горла, промывание носа), гигиену кожи (частое мытье рук и лица с мылом, ежедневное принятие душа или ванны с горячей водой, с мылом или шампунем); гигиену одежды и постельного белья.

 **Позаботьтесь о гигиене дома**. Микрофлора квартир и закрытых помещений содержит микробы. Проветривание (не менее 3 раз в день) и влажная уборка уменьшит количество циркулирующих в воздухе микроорганизмов. Оптимальная температура воздуха для жилого помещения 20-24 °С, а влажность 30-45 %.

 **Откажитесь от вредных привычек**. Курение ослабляет иммунитет и в разы увеличивает вероятность возникновения простуды. Доказано: у курильщика на 5-10% снижается способность снабжать ткани кислородом и в 2 раза снижается содержание витамина С в крови. При злоупотреблении алкоголем развивается цирроз печени, а это также подрывает иммунную систему. Отказ от вредных привычек – важный шаг профилактики простуды.

 **Отдыхайте активно**. Умеренный объем физических нагрузок повышает иммунитет. Самой эффективной для [профилактики гриппа и ОРВИ](http://www.oscillo.ru/health/flu/) формой активного отдыха является физическая гимнастика, которую необходимо выполнять в проветренном помещении. А регулярная ходьба на свежем воздухе улучшает работоспособность и повышает самочувствие. Особенно полезна прогулка перед сном.

**Следуйте распорядку дня**. Правильный режим труда и отдыха должен включать перерыв на обед и кратковременные перерывы на отдых. Ориентиром для установления начала перерывов вам послужат моменты снижения работоспособности. Важно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы: людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда в часы досуга, наоборот, лучше переключиться на физические упражнения. Также нужно высыпаться - систематическое недосыпание приводит ослаблению иммунных защитных механизмов человека. Оптимальная норма сна для взрослого человека - 8 часов. Не забывайте о детях! Правильный распорядок дня также важен и для профилактики ОРВИ и гриппа у детей.

 **Соблюдайте режим питания**. Нормальная работа желудочно-кишечного тракта во многом определяет иммунологическую активность организма. Питание должно быть максимально разнообразным и сбалансированным, состоять из экологически чистых продуктов. Основу питания должны составлять легкоусвояемые углеводы (каши, зерновой хлеб, крупы), клетчатка (овощи и фрукты), кисломолочные продукты. Нужно ограничить количество жирной, жареной пищи, фастфуда и полуфабрикатов. Есть понемногу и часто (не менее 4 раз в день).

 **Препараты для профилактики простуды и гриппа.**

Традиционным способом предупреждения заболевания гриппом является вакцинация. Она осуществляется соответствующей ведущему штамму противогриппозной вакциной и содержит, как правило, антигены трех штаммов вируса гриппа, которые отбираются на основе рекомендаций Всемирной организации здравоохранения.

Обращаем ваше внимание на то, как опасно заниматься самолечением. Выбор конкретного [препарата для лечения гриппа](http://www.oscillo.ru/common-cold/treatment/) должен осуществлять лечащий врач.

**Особенности профилактики гриппа и ОРВИ**

 **На работе.** Осень и зима - это период сезонных эпидемий гриппа и ОРВИ. Дело в том что закрытое пространство большое скопление людей только способствуют распространению вирусных инфекций. Поэтому особую опасность для здоровья представляет микрофлора офисного помещения. Для профилактики простуды и гриппа необходимо следовать простым советам

 **Укрепляйте иммунитет**

* Регулярно принимайте поливитамины. Весной и осенью проводите 4-6-недельный курс витаминотерапии.
* Откажитесь от вредных привычек: курение, злоупотребление алкоголем, а также употребление наркотических средств подрывают иммунную систему.
* Ведите активный образ жизни и чаще бывайте на свежем воздухе. Подберите с вашим лечащим врачом курс закаливающих процедур - для укрепляющего эффекта достаточно посвящать им по 15 минут 2-3 раза в неделю.
* Следите за тем, чтобы ваше питание было сбалансированным, включало овощи, фрукты и зелень, кисломолочные продукты, обогащенные бифидобактериями, продукты из цельного зерна.

 Для поддержания санитарно-гигиенического состояния рабочего помещения нужно регулярно его проветривать и поддерживать температуру в пределах 20-24С, а влажность - 30-35%. В случае угрозы гриппа в компаниях рекомендуется участить уборки, а особенно тщательно отнестись к мытью дверных ручек, телефонов и т.д. При возможности протирать столы дезинфицирующим раствором.

 **Сделайте прививку**. Вакцинация может предотвратить заболевание гриппом у 80-90% взрослых и детей. В России разрешены к применению восемь вакцин. Три вакцины против гриппа отечественного производства и пять - зарубежного. Узнайте, есть ли возможность пройти вакцинацию на предприятии, а перед тем, как делать прививку, убедитесь, что вы здоровы.

 **Подберите индивидуальную схему медикаментозной профилактики** при помощи лекарственных средств с минимальным количеством побочных эффектов и противопоказаний, как, например, Оциллококцинум. Курс приема нужно проводить в течение 4-6 недель. Принимайте по 1 дозе Оциллококцинума 1 раз в неделю.

 **Избегайте заражения**. В период эпидемии можно обрабатывать слизистую носа специальными спреями на основе морской воды или смазывать оксолиновой мазью. Как можно чаще мойте руки с антибактериальным мылом, особенно после посещения мест скопления людей. Если вы сами чувствуете симптомы ОРВИ, но вынуждены контактировать с людьми, то носите индивидуальную защитную маску.

 **Избегайте сквозняков**. На работе садитесь как можно дальше от кондиционера и открытых форточек.

 **Не переносите болезнь на ногах.** Если вы заболели ОРВИ или гриппом, вызовите врача и проведите несколько дней дома. Это снизит риск осложнений и воспрепятствует дальнейшему распространению вируса среди ваших колле

 **Для пожилых людей**

* Люди предпенсионного и пенсионного возраста, особенно те, кто страдает хроническими заболеваниями, относятся к группам лиц повышенного риска заболеваемости гриппом и ОРВИ. По данным ВОЗ, 80% летальных исходов от гриппа и его осложнений приходится на эти группы населения. Это связано с тем, что в силу возрастных особенностей у них снижается выработка антител к различным возбудителям инфекций. Недостаточность иммунной системы у пожилых людей требует повышенного внимания к ним при проведении мероприятий по защите от инфекций и профилактике простудных заболеваний. Специфическая профилактика гриппа (вакцинация). Для защиты от вирусов гриппа лиц от 50 лет и старше ВОЗ рекомендует ежегодную вакцинацию. По данным Организации Здравоохранения, она позволяет более чем в 2 раза снизить заболеваемость пожилых людей, на 60% сократить количество осложнений, вызванных гриппом и на 80% - количество смертельных случаев.
* Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ.
* Комплексное применение лекарственных средств. У людей пожилого возраста вакцинация стимулирует формирование защитных антител слабее, чем у здоровых молодых людей. Поэтому для [профилактики респираторных вирусных заболеваний](http://www.oscillo.ru/health/common-cold/) у пожилых людей рекомендуется также использовать и противопростудные средства, которые должны назначаться лечащим врачом.
* Рациональное питание. Пища играет одну из основных ролей в поддержании иммунитета у пожилых лиц. В рационе должно быть достаточное количество овощей, фруктов, кисломолочных продуктов. Потребление мяса должно быть умеренным. Предпочтительные источники белка - продукты из муки грубого помола, орехи, молочные продукты. Отрицательнее влияние на состояние здоровья оказывают различные "модные" диеты. Лечебную диету для пожилых людей должен подбирать врач-диетолог с учетом индивидуальных особенностей организма.
* Витаминотерапия. Рекомендовано принимать курс поливитаминов не реже 2 раз в год (например, весной и осенью). Эффективны, как традиционные витаминно-минеральные комплексы, так и поливитамины, составленные с учетом потребностей организма пожилых людей.
* Физическая активность на свежем воздухе. Рекомендованы ежедневная ходьба и прогулка на воздухе перед сном, ежедневная гимнастика. Физическая активность укрепляет дыхательную и иммунную системы, является профилактикой гиподинамии. Оптимальную схему упражнений поможет подобрать врач-терапевт в зависимости от общего состояния здоровья, хронических заболеваний, возраста, климата и времени года. Нагрузки должны быть постепенными и умеренными - неадекватная нагрузка может оказаться опасной для жизни. Пожилым лицам разрешены утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе и ходьба босиком, плавание, "медленный" (закаливающий) бег, ходьба на лыжах, а также сон в помещении с открытым окном при температуре не ниже 16 °С.

**Для детей.**

Заболеваемость гриппом и ОРВИ среди детей ежегодно в 4-5 раз выше, чем среди взрослых. Это объясняется возрастным несовершенством иммунных и анатомо-физиологических механизмов, обеспечивающих защиту детского организма. Пока они не сформированы, ребенок чутко реагирует на вирусы и инфекции. По наблюдениям врачей, дети болеют ОРВИ и гриппом от 6 до 10 раз в год. При этом, у детей от рождения до 5 лет ОРВИ и грипп протекают наиболее тяжело, с риском возникновения осложнений. Наиболее велик риск заражения простудными заболеваниями у детей, посещающих дошкольные учреждения и школы: в больших коллективах инфекции распространяются очень быстро. Переносчиками ОРВИ и гриппа могут стать и члены семьи. К профилактике гриппа у детей надо подходить очень серьезно.

**Профилактика гриппа: как защитить ребенка от вирусов?**

 Во избежание взаимоинфицирования внутри семьи, всем ее членам рекомендуется проводить как специфическую (вакцинация), так и неспецифическую профилактику гриппа и ОРВИ.

* Вакцинация. Раз в год, осенью, всей семье рекомендуется сделать прививку против гриппа. При выборе вакцины врачи будут учитывать возраст прививаемых и противопоказания к применению. Для вакцинации людей с аллергическими реакциями или наличием хронических заболеваний используются специальные методики. Эффективность вакцинации у детей составляет 70-100%.
* Профилактика при помощи лекарственных препаратов. Вакцинация не решает проблемы предупреждения всего разнообразия респираторных вирусных инфекций. Ее можно дополнить и средствами неспецифической профилактики - принимать по профилактической схеме лекарства от простуды и гриппа. Главное требование к таким препаратам - хорошая переносимость и минимальное количество противопоказаний. Для [профилактики ОРВИ](http://www.oscillo.ru/health/common-cold/) и гриппа используется препарат Оциллококцинум. В профилактических целях его следует принимать по 1 дозе гранул 1 раз в неделю. Для детей содержимое дозы нужно растворить в небольшом количестве воды и давать с ложечки или с помощью бутылочки с соской. Для профилактики гриппа у детей одной упаковки из 6 доз хватит на 1,5 месяца!
* Витаминная профилактика гриппа и у детей, и у взрослых повышает устойчивость организма к инфицированию респираторными вирусами. Детям и взрослым рекомендовано принимать курсы поливитаминов не реже 2 раз в год (например, весной и осенью). Приобретая витаминно-минеральные комплексы убедитесь, что они не вызывают аллергических реакций и рекомендованы НИИ питания РАМН.
* Противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды, в том числе и вирусам, помогает соблюдение правил гигиены и активный, рационально организованный образ жизни, а именно:
* Поддержание гигиены кожи и слизистых верхних дыхательных путей (полоскание горла, промывание носа, частое мытье рук с мылом и регулярные водные процедуры)
* Соблюдение гигиены жилища (регулярные проветривания, поддержание температуры в пределах 20-24С и влажности 30-35%)
* Полноценное сбалансированное питание, включающее достаточно овощей и фруктов, а также продуктов, обогащенных бифидобактериями
* Систематическая физическая активность на воздухе или в проветренном помещении
* Оптимальный режим труда и отдыха.

Заведующий педиатрическим отделением Комарова Н.А.

17.10.2016