

Профілактика грипу та ГРВІ

З настанням холодів, з погіршенням погодних умов загострюється ситуація з захворюваннями на гострі респіраторні вірусні інфекції та грип.

Гострі респіраторні вірусні інфекції можуть бути викликані групою респіраторних вірусів. Загальним для всіх вірусів (аденовірусу, пара грипу, РС- вірусу, вірусу грипу) є враження верхніх дихальних шляхів людини, що супроводжується нежиттю, болем у горлі, з'являються симптоми загальної інтоксикації. ГРВІ протікає легше грипу з менш вираженими симптомами інтоксикації, рідко розвиваються серйозні ускладнення: поза лікарняна пневмонія, хвороби нирок та сечовивідних шляхів, хвороби серця та опорно-рухового апарату. Часті респіраторні захворювання сприяють формуванню хронічної бронхолегеневої патології, приводять до появи гайморитів, тонзилітів, отитів, формують алергологічну патологію.

Тому при першому підвищенні температури необхідно терміново звертатися до лікаря для поглибленого обстеження, та призначення противірусної терапії в перший день захворювання, адже ефект від противірусної терапії найкращий в перші 48 годин захворювання. Раннє звернення за медичною допомогою в лікувальний заклад, детальне обстеження упередить ускладнення перебігу хвороби.

Сезонний грип передається легко і швидко. Коли інфікована людина кашляє, маленькі краплі, що містять віруси грипу потрапляють у повітря, їх вдихає інша людина і зазнає впливу вірусу. Вірус може також поширитися через інфіковані вірусом руки. Для попередження поширення, люди під час кашлю повинні прикривати рота та носа хусткою та регулярно мити руки.

Але захворювання краще попередити, ніж потім його лікувати. Існують неспецифічні та специфічні заходи профілактики грипу та ГРВІ.

До неспецифічних заходів профілактики відноситься:

- повноцінне харчування
- уникнення місць скупчення людей під час підвищення рівня захворюваності на ці інфекції – уникайте обіймів, поцілунків і рукоштовань
- регулярне провітрювання приміщень
- Якщо захворіли ви, то намагайтеся якнайрідше перебувати поряд із іншими людьми, щоб не заразити їх.
- Часто мийте руки з милом. Якщо поруч немає води та мила, використовуйте антисептики для рук (спреї або гелі на спиртовій основі).
- дотримання маскового режиму. Маски повинні бути в 4-5 шарів, заміна проводиться через 3-4 години роботи
- Намагайтеся не торкатися обличчя, особливо зони очей, носа та рота. Саме через ці органи мікроби найшвидше проникають в організм.
- Протирайте та дезінфікуйте поверхні та предмети, які можуть переносити мікроби та вірус грипу.

Специфічна профілактика грипу передбачає проведення вакцинації.

Вакцинація залишається найефективнішим засобом у профілактиці грипу та уникнення його тяжких ускладнень. Вакцинації потребує кожна людина, яка турбується про своє здоров'я і здоров'я оточуючих. Ефективність її сягає 90%.

Що дає щеплення проти грипу:

- знижує ризик захворювання на грип,
- зменшує кількість візитів до лікаря,
- зменшує кількість пропущених, у зв'язку із хворобою, робочих або навчальних днів,
- попереджує розвиток серйозних ускладнень.

Оптимальний період проведення вакцинації жовтень – листопад, коли епідемія ще не почалась. Під час спалаху захворювання вакцинація також є ефективною, однак протягом 7-15 днів після вакцинації необхідно проводити неспецифічну медикаментозну профілактику, так як у цей період організм стає найбільш вразливим. Імунітет після щеплення розвивається через 14 днів, тримається протягом 6-12 місяців, та є специфічним проти тих вірусів, які входять до складу вакцини.

Щеплення проти грипу з метою індивідуального захисту, за рекомендацією лікаря, може проводитися будь якій особі з 6 місячного віку, за відсутності протипоказань. Але існують категорії осіб, яким за станом здоров'я, професії та інших умов вакцинація показана в першу чергу, це:

- усі особи старші 65 річного віку;
- вагітні жінки. У вагітних різко зростає ризик ускладнень після грипу, він може призвести до передчасного зриву вагітності та мертво народження. Інактивована вакцина проти грипу не несе на собі негативних наслідків для дитини, та є безпечною. Вакцинація не проводиться протягом I триместру вагітності. Вакцина проти грипу безпечна для матерів, що годують груддю. Антитіла, що утворюються матір'ю і відповідь на щеплення проникають до грудного молока і утворюють додатковий захист для дитини;
- Вакцинації підлягають також діти, підлітки та студенти;
- Особи, що страждають на хронічні хвороби легень, серцево судинної системи;
- Особи, що страждають порушенням обміну речовин (ожиріння, цукровий діабет);
- Медичні працівники та особи, які працюють у місцях масового перебування людей, робітники сфери обслуговування;
- Особи з імунною недостатністю, в тому числі ВІЛ інфіковані.

Отже, робити щеплення необхідно, тому що вакцина дозволяє створити імунітет та дає можливість бути готовим до боротьби з грипом.