



Ежегодно в республике по статистическим данным Научно-практического центра санитарно-эпидемиологической экспертизы и мониторинга РК регистрируется около 1,2 — 1,5 млн. случаев заболевания ОРВИ и гриппом. Основной процент (70%) составляют дети до 14 лет.

В мире, по данным ВОЗ, ежегодно от заболеваний, вызванных пневмококком, умирает более 1,6 млн. человек, из которых 0,7-1 млн. — дети до 5 лет. Повышенная заболеваемость регистрируется у детей в возрасте до 5 лет и пожилых людей старше 65 лет. Именно в этих возрастных группах, грипп и пневмонии занимают первое место как причина смерти среди всех инфекций и 5 место среди всех причин смерти.

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) — 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 или ОРВИ на ранней стадии. Это позволит быстрее вылечить грипп, и снизить вероятность осложнений.

Лечение гриппа и ОРВИ имеют свои особенности. При гриппе, как и при ОРВИ в первую очередь поражаются слизистые верхних дыхательных путей, чем и объясняются общие симптомы заболевания. 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°C	Температура в течение нескольких часов достигает максимальных значений (39–40°C и даже выше). Высокая температура держится 3–4 дня.
Симптомы интоксикации	Интоксикация выражена слабо, общее состояние обычное, 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 идет покраснение задней стенки глотки и мягкого неба
Кашель, ощущение дискомфорта в груди	Слабо или умеренно выраженный, часто отрывистый, сухой кашель, который проявляется с самого начала заболевания	На 2 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 обеспечить необходимое лечение ОРВИ и гриппа. Настоятельно советуем не заниматься самолечением! Беременным женщинам важно помнить, что при проявлении первых симптомов ОРВИ или гриппа необходимо немедленно обратиться к врачу для предотвращения развития осложнений.

Профилактика

Грипп и ОРВИ являются сезонными заболеваниями, именно поэтому важно ежесезонно проводить профилактические меры, а также обще оздоровительные процедуры направленные на укрепление иммунитета.

Ежегодная иммунизация (вакцинация). Прививки являются специфическим средством профилактики гриппа, так как обеспечивают выработку антител — защитных агентов, целью которых является уничтожение вируса. Однако этот метод профилактики гриппа должен применяться заблаговременно — за несколько месяцев до начала эпидемии, чтобы защитные барьеры и противовирусные реакции организма успели сформироваться.

Укрепление организма в течение года. Очень важно укреплять защитные иммунные механизмы в течение всего года, особенно перед осенне-зимним подъемом инфекционных заболеваний.

Существует ряд профилактических мер, которые направлены на укрепление организма, и повышение устойчивости иммунитета к инфекционным заболеваниям:

1. Вести активный и рационально организованный образ жизни, который помогает организму противостоять вирусам гриппа;
2. Соблюдать санитарно-гигиенический режим, включающий ношение маски, тщательное мытье рук, особенно после посещения общественных мест, прикрытие рта при кашле, проветривание и более частая влажная уборка помещений. Маску стоит носить и заболевшему, и тому, кто находится рядом, особенно в помещении, и менять маску необходимо каждые 2 часа;

3. Вдыхание фитонцидов чеснока и лука;
4. Употребление в пищу овощей, фруктов и других продуктов с достаточным содержанием витаминов, особенно аскорбиновой кислоты.
5. Избегать посещения мест скопления людей, ограничить посещение зрелищных учреждений, особенно детьми, при возможности не пользоваться общественным транспортом, а отдавать предпочтение ходьбе. Помните о том, что при кашле и чихании вирусы распространяются на расстояние более 10 метров.
6. Важными компонентами противовирусной защиты в период эпидемии гриппа является сбалансированное, богатое витаминами питание, употребление достаточного количества воды и полноценный отдых.

Лечение гриппа



Чеснок — самое известное и самое «ароматное» средство профилактики гриппа и ОРВИ. Фитонциды, содержащиеся в чесноке, уничтожают респираторные вирусы. К сожалению, «аромат» чеснока способен отпугнуть не только вирусы, но и людей, которые находятся рядом. Поэтому, чеснок можно без ограничений применять в основном, дома.

Народная медицина наделяет противовирусными эффектами лук, мед и пряности. Действие лука во многом схоже с эффектом чеснока, то есть защита обеспечивается противовирусным действием фитонцидов. Мед и пряности улучшают кровообращение в носу и ротоглотке, повышая местную тканевую самозащиту.

В зимний период наш организм может испытывать дефицит витаминов, что «на руку» возбудителям простудных заболеваний. Поэтому прием поливитаминных комплексов вполне может быть профилактикой гриппа и ОРВИ.

Противовирусные препараты

Арсенал современных врачей включает немалое количество противовирусных лекарственных препаратов, предназначенных для профилактики и лечения гриппа и ОРВИ. Наиболее эффективным является одновременное сочетание и противовирусного, и интерферон индуцирующего, и иммуномодулирующего действия в одном препарате. Но не стоит забывать об опасности самолечения. Лучше, если профилактический прием, схему лечения противовирусными средствами назначит врач.

Профилактика простудных заболеваний — многокомпонентный и продолжительный процесс, который гораздо легче и эффективнее осуществляется у людей, заботящихся о своем здоровье постоянно, а не только во время сезонных эпидемий гриппа. Рациональное питание, здоровый образ жизни, закаливание и занятие активными видами спорта повысят сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и предотвратят возникновение многих других проблем со здоровьем.

Грипп

Как защитить себя и других



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

Лекарственные информационные центры бесплатно предоставляют объективную и достоверную информацию о лекарственных средствах государственным органам, медицинским работникам и населению, основанную на доказательной медицине и лучших международных стандартах.

Услуги населению:

- печатная информация в виде статей, лекарственных бюллетеней, буклетов в целях повышения медицинской образованности населения по наиболее распространенным патологиям и применению лекарств;
- ответы на запросы населения об эффективном, безопасном и рациональном применении лекарственных средств.

Услуги медицинским работникам:

- методические рекомендации и пособия по рациональному использованию лекарственных средств;
- ответы на запросы медицинских работников и организаторов здравоохранения об эффективном, безопасном и рациональном применении лекарственных средств;

- проведение курсов повышения квалификации для специалистов с медицинским и фармацевтическим образованием.

В целях повышения доступности лекарственных средств для населения Лекарственные информационные центры проводят исследования по рациональному применению лекарственных средств, надлежащей аптечной практике и опрос участников бесплатного и льготного лекарственного обеспечения на амбулаторном уровне с использованием индикаторов Всемирной организации здравоохранения.