

Профілактика грипу та ГРВІ

поради лікаря, як убезпечитися від зараження

Профілактиці грипу та ГРВІ в усіх країнах світу приділяють величезну увагу. Це обумовлено тим, що ці хвороби – лідери серед усіх інфекційних захворювань.

Так, на частку грипу та ГРВІ в Україні припадають не менше 90% випадків усіх інфекційних захворювань. Щорічно кожному шосту людини ці хвороби вкладають у ліжко. Іноді, через індивідуальні особливості організму або через недотримання основних правил поведінки і лікування, грип і ГРВІ спричиняють ускладнення.

Симптоми грипу та ГРВІ

ГРВІ (гостра респіраторна вірусна інфекція) – це не одна хвороба, а ціла група гострих вірусних захворювань, що передаються повітряно-крапельним шляхом і уражають переважно верхні дихальні шляхи. Грип – це теж гостре вірусне інфекційне захворювання, що, втім, займає особливе становище в цій групі.

«Важливою характеристикою грипу є його періодичне епідемічне або навіть пандемічне поширення. Епідемії грипу приходять до Північної півкулі щорічно, причому штами грипу змінюються. Це не дає можливості організму людини виробити стійкий імунітет: маючи після перенесеного грипу достатню кількість антитіл в організмі людина все одно може знову захворіти на грип, зіткнувшись з іншим його штамом.

Грип характеризується появою гострого респіраторного синдрому з переважанням трахеобронхіту, вираженою інтоксикацією та гарячкою. Ці симптоми схожі зі звичайною ГРВІ, але, на відміну від менш небезпечного захворювання, грип може викликати доволі серйозні ускладнення у вигляді геморагічного набряку легень, серцевої недостатності. Іноді до інфікування вірусом приєднується бактеріальна інфекція у вигляді бронхіту або пневмонії.

Як відбувається зараження грипом

На грип не можна захворіти, переохолодившись або промочивши ноги. Джерелом інфекції є хвора людина. Особливо велика ймовірність захворіти на грип після контакту з людиною, яка знаходиться в активній стадії хвороби, в гарячковому стані. Інфікування може відбутися повітряно-краплинним шляхом або через предмети побуту. Перші симптоми інфікування грипом можуть проявитися в інтервалі від декількох годин до 3-4 днів після такого контакту.

Симптоми грипу:

- ✓ раптове підвищення температури тіла вище 38°C;
- ✓ біль у горлі;
- ✓ головний біль;
- ✓ кашель;
- ✓ утруднене дихання;
- ✓ біль у м'язах;
- ✓ іноді блювота, діарея.

Кому загрожує грип

До групи епідемічного ризику входять медичні працівники; школярі; студенти викладачі, персонал дитячих дошкільних установ; працівники транспорту, торгівлі, сфери обслуговування.

Підвищені ризики інфікування грипом та ускладнень після грипу виникають також на тлі таких захворювань:

- ✓ хронічні захворювання легенів, зокрема – бронхіальна астма;
- ✓ ендокринологічна патологія: важкі форми цукрового діабету,
- ✓ імунно-дефіцитні захворювання, зокрема ВІЛ-інфекція;
- ✓ онко- та онкогематологічні захворювання;
- ✓ серцево-судинна патологія;
- ✓ ниркова недостатність;
- ✓ гемолітична анемія;

У групі ризику також люди, які часто приймають препарати на основі аспірину.

Профілактика грипу

Із метою профілактики грипу та інших ГРВІ в передепідемічний період необхідно вжити таких заходів:

- ✓ забезпечити всім членам сім'ї повноцінне харчування з високим вмістом вітамінів у природному вигляді;
- ✓ ввести в спосіб життя регулярні загартовувальні процедури;
- ✓ регулярно вживати загальнозміцнюючі та препарати цілеспрямованої імуностимулюючої дії.

Крім того, в період зростання захворюваності на грип необхідно запровадити такі зміни в спосіб життя:

- ✓ уникайте контакту з особами, які мають симптоми грипу. Якщо така людина виникла у вашому оточенні, постарайтеся дотримуватися дистанції не менше 2 м;
- ✓ обмежте своє перебування в місцях великого скупчення людей;
- ✓ якомога частіше провітрюйте приміщення;
- ✓ намагайтеся не торкатися очей, носа, рота немитими руками;
- ✓ уникайте обіймів, поцілунків і рукостискань;
- ✓ прикривайте ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою паперовою серветкою, яку одразу ж після використання треба викинути;
- ✓ частіше мийте руки (цього правила особливо важливо дотримуватися дітям, які дуже часто торкаються руками всього, що їх оточує).

Однак найкращим засобом, що забезпечує повноцінну та високоефективну профілактику грипу, є вакцинація. Щеплення від грипу не входить до списку обов'язкових, рекомендованих національним Календарем вакцинації, але належить до рекомендованих. Щеплення від грипу рекомендується робити дітям у віці від 6-ти місяців, а також усім дорослим людям.