

Памятка для населения по профилактике осложнений гриппа

Грипп - это высокозаразное вирусное заболевание с возможностью тяжелых осложнений. Грипп очень легко передается от человека к человеку воздушно-капельным путем - когда больной человек кашляет, чихает или просто разговаривает. Больной человек, даже с легкой формой гриппа, представляет опасность для окружающих в течение всего периода проявления симптомов.

При появлении первых симптомов гриппа больной человек обязательно должен оставаться дома - чтобы не провоцировать осложнения собственной болезни и не подвергать других людей опасности. Такими симптомами являются: повышенная температура тела, боль в горле, кашель, насморк, боль в мышцах.

Нужно немедленно обратиться к врачу. Назначенное врачом симптоматическое лечение в домашних условиях может быть достаточным для выздоровления. Если состояние больного не ухудшается, необходимо продолжать лечение дома до полного исчезновения симптомов.

Если состояние больного человека ухудшается, не медлите с госпитализацией, ведь теперь под угрозой жизнь больного человека. Вызывайте «скорую помощь», если присутствуют следующие симптомы: сильная бледность или посинение лица, затруднение дыхания, долго не снижающаяся высокая температура тела, многократная рвота и жидкий стул, нарушение сознания - чрезмерная сонливость или возбуждение, боли в грудной клетке, примесь крови в мокроте, падение артериального давления. Продолжать лечение дома при наличии этих симптомов - опасно. Задержка с госпитализацией может привести к смерти больного.

Нужно помнить, что вирус гриппа опасен, но не всесилен. Можно избежать заражения гриппом, если придерживаться нескольких простых вещей.

- Избегать скоплений людей, чтобы уменьшить вероятность контактов с больными людьми, при том что некоторые из них являются заразными даже до появления очевидных симптомов.

- Пользоваться одноразовыми масками, чтобы защитить себя или окружающих от заражения. Так маской должен пользоваться человек, ухаживающий за инфекционным больным или просто общающийся с ним. Больной человек должен использовать маску лишь в одном случае: если ему приходится находиться среди здоровых людей, не защищенных

масками. Маска эффективна, только если она прикрывает рот и нос. Важно помнить, что в любом случае маску нужно менять каждые 2-3 часа. Использованные маски нужно сразу выбрасывать.

- Регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку, чтобы не оставлять вокруг себя живые вирусы и бактерии, которые могут оставаться активными в течение часов после пребывания в помещении больного человека.

- Полноценно питаться, высыпаться, избегать переутомления - для повышения сопротивляемости организма. Это увеличит шансы предотвратить как заражение, так и тяжелые формы болезни и ее осложнения.

- Чаще мыть руки - инфекция попадает в организм через рот, нос и глаза, которых вы время от времени касаетесь руками. Теми же руками вы держите деньги или держитесь за поручни, где несколько часов сохраняются в активном состоянии вирусы и бактерии, оставшиеся от прикосновений рук других людей. Поэтому необходимо часто мыть руки с мылом или обрабатывать их дезинфицирующим гелем с содержанием спирта.

- Пользоваться только одноразовыми бумажными салфетками и полотенцами - как после мытья рук, так и для того, чтобы прикрыть лицо при кашле, а также при насморке. Использованные салфетки необходимо сразу выбрасывать, поскольку они также могут стать источником заражения. Многократные салфетки и полотенца, особенно в общественных местах, существенно повышают риск заражения и широкого распространения инфекции. В таких условиях в качестве одноразовых салфеток можно использовать туалетную бумагу.

Если появились признаки болезни, добавляются еще несколько несложных мероприятий:

- Оставаться дома при первых признаках болезни - не идти на работу или, если заболел ребенок, не вести его в школу или детский сад, чтобы не провоцировать ухудшение состояния больного и не подвергать окружающих опасности, которая может оказаться смертельной для некоторых из них.

- Обязательно обратиться к врачу (фельдшеру).

- Изолировать больного человека - выделить ему отдельную комнату и посуду.

- Прикрывать рот и нос во время кашля и чихания, чтобы предотвратить распыление инфицированных капель слизи, которые являются основным источником заражения. Желательно делать это с

помощью одноразовых салфеток, которые после использования сразу выбрасывать. Если вы прикрыли рот руками, их необходимо сразу вымыть с мылом или обработать дезинфицирующим гелем, иначе все ваши последующие прикосновения представлять опасность для других.

Соблюдение этих элементарных правил существенно повышает Ваши шансы избежать опасного заболевания и способно сохранить жизнь Вам и людям, находящимся рядом с Вами.

Самым эффективным средством защиты организма от вирусов гриппа является ежегодная вакцинация. Вакцина защищает от всех актуальных штаммов гриппа, является безопасной и эффективной.

Лучшее время для проведения вакцинации - накануне гриппозного сезона (в сентябре-ноябре). Если такой возможности не было, то вакцинироваться можно и на протяжении всего сезона. Вопреки распространенному мифу, это не ослабляет, а усиливает способность организма противостоять гриппу.

Беременные и женщины, которые кормят грудью, могут быть вакцинированы. Кроме того, любое гриппоподобное заболевание не является основанием для прекращения грудного вскармливания.

Все средства профилактики гриппа имеют особое значение для людей, относящихся к группам риска по тяжелому течению заболевания. Для этих людей грипп представляет наибольшую опасность, а своевременная регулярная профилактика способна спасти жизнь.

К группам риска относятся: дети до 5 лет, беременные женщины, люди старше 65 лет, люди с избыточным весом, больные диабетом, больные хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями; больные хроническими заболеваниями легких; люди с другими тяжелыми хроническими заболеваниями, люди, находящиеся на иммуносупрессивной терапии.

Для этих людей грипп представляет особую угрозу, поскольку состояние их организма существенно уменьшает шанс выздороветь без осложнений.

Кроме того, существуют профессиональные группы риска: медицинские работники, учителя и воспитатели, продавцы, водители общественного транспорта и все, кто работает в многолюдных местах. У этих людей нет возможности избежать нахождения рядом с больными людьми, поэтому для них особое значение имеет профилактика гриппа.

Лечить грипп нужно под контролем медицинского работника при помощи:

- Противовирусных препаратов - они способны прекратить размножение вируса гриппа в организме. Своевременное использование противовирусных препаратов по назначению врача способно сократить период болезни, облегчить ее течение и предотвратить развитие осложнений.

- Препаратов, смягчающих симптомы, - они не действуют на вирус гриппа, но облегчают состояние больного. При легкой форме болезни симптоматическое лечение в домашних условиях может оказаться достаточным для выздоровления.

Народные средства для смягчения симптомов и общей поддержки организма - например, потребление лука с чесноком или эхинацеи - неэффективны против гриппа самостоятельно, но могут использоваться как вспомогательные.

Во время гриппа необходимо пить много жидкости. Пища должна быть легкой и нежирной, однако заставлять больного есть не нужно.

Важно знать, что грипп не лечится с помощью:

- Антибиотиков - они не создают никакого противодействия вирусам, поскольку предназначены исключительно для борьбы с бактериальными инфекциями. Употребление антибиотиков не по назначению не лечит болезнь и только усложнит борьбу с болезнями в будущем. Антибиотики могут использоваться только по назначению врача для лечения осложнений гриппа.

- Гомеопатические препараты - нет никаких научно обоснованных доказательств их эффективности против вируса гриппа, поэтому во всем мире они не рекомендованы для лечения любых опасных для жизни инфекций, в том числе и гриппа. Использование препаратов с недоказанной эффективностью в таких условиях считается признаком безответственного отношения к жизни больных.

Необходимо отметить, что несравненно опаснее для жизни и здоровья человека не сам грипп, а развивающиеся на его фоне осложнения - именно на долю последних приходится наиболее весомый вклад в ассоциируемую с гриппозной инфекцией смертность и инвалидизацию людей из самых разных возрастных групп.

Одним из наиболее частых и потенциально опасных осложнений гриппа является воспаление легких - пневмония.

Грубо повреждая дыхательные пути человека, вирус гриппа создает условия для проникновения бактериальной инфекции, например, пневмококка. Активно размножаясь в бронхолегочной системе человека, пневмококк довольно быстро вызывают пневмонию - при этом больной

человек обычно ощущает значительное ухудшение самочувствия, у него появляется одышка, новая волна повышения температуры, усиливается кашель, появляются боли в грудной клетке. Без адекватного лечения, включающего антибиотикотерапию, исход пневмонии может быть неблагоприятным.

Несколько уступают пневмонии по частоте встречаемости такие осложнения гриппа, как воспаление среднего уха (отит) и воспаление придаточных пазух носа (гайморит и другие синуситы). Причиной их, также как и в случае с пневмонией, является присоединившаяся к гриппу микробная инфекция.

Диагностика отита и синуситов у взрослых пациентов и детей старшего возраста обычно не составляет трудностей - чего не скажешь о распознавании отита у малышек первых двух лет жизни. Чаще всего единственными признаками, по которым можно заподозрить воспаление среднего уха у маленького ребенка являются стойкое беспокойство, плач и отказ от еды. Между тем, несвоевременное и неполноценное лечение отита может привести к формированию тугоухости - стойкому снижению слуха. Кроме того, неадекватное лечение как отита, так и синуситов способно спровоцировать гораздо более грозные инфекционные осложнения - менингит (воспаление мозговой оболочки) и даже менингоэнцефалит.

Иногда грипп способен осложниться поражением центральной нервной системы и без участия вышеупомянутых отита и синуситов. К счастью, ассоциированные с гриппозной инфекцией энцефалиты, миелиты, невриты и полирадикулоневриты (воспалительные заболевания ткани головного и спинного мозга, а также периферических нервных волокон), отмечаются не слишком часто. Однако последствия этих редких осложнений, как правило, весьма тяжелы - у подавляющего большинства пациентов развивается стойкая инвалидность.

Среди множества осложнений гриппа особого внимания требует и категория так называемых «отсроченных» - то есть развивающихся не непосредственно на пике перенесения гриппозной инфекции, а несколько позже (спустя 2-3 недели). Именно в эти сроки возможно развитие миокардита (воспаления сердечной мышцы) и гломерулонефрита (воспалительное поражение почек). Сходными для данных заболеваний симптомами являются появление у человека очередной волны повышения температуры, общей слабости и повышенной утомляемости, бледности, снижения аппетита и умеренной отечности ног. При миокардите нередко ощущения «перебоев» в сердце, при гломерулонефрите - отечность лица,

изменение окраски мочи (цвет «пива» или «мясных помоев»), умеренные боли в области поясницы, повышение артериального давления. И миокардит, и гломерулонефрит - заболевания, требующие сложной и довольно долгой терапии; в отсутствие адекватного лечения прогноз для здоровья человека с вышеописанной патологией однозначно оценивается как неблагоприятный.

Наконец, необходимо отметить еще один немаловажный аспект опасности гриппа - при развитии этой инфекции у людей, страдающих какими-либо хроническими заболеваниями, как правило, начинается очередное обострение хронической патологии. Что сразу резко ухудшает общее состояние человека.

Все вышесказанное свидетельствует о необходимости весьма серьезного отношения к гриппу - как минимум, не следует пренебрегать мерами профилактики этой инфекции. Если же избежать гриппозной инфекции не удалось, не стоит игнорировать медицинское наблюдение и полноценное лечение - это позволит существенно уменьшить риск опасных для жизни и здоровья осложнений гриппа.