

Профилактика гриппа и ОРВИ



«Очень вырос в целом мире гриппа вирус, три-четыре, ширится, растет заболевание». Наверняка, многие помнят эти строчки из песни В. Высоцкого. И хотя с момента их написания прошло полвека, они не стали менее актуальны. Действительно, каждый год мы слышим о новых эпидемиях гриппа, порой с необычными, ранее неизвестными свойствами. И новые штаммы вирусов, как правило, все смертоноснее и опаснее. Что же делать в подобной ситуации? Как уберечь себя и близких от заражения?

Способы профилактики гриппа и ОРВИ

Профилактика гриппа и ОРВИ имеет много методов. К слову, хотя многие не разделяют эти заболевания, а также ОРВИ и ОРЗ, это не совсем верно. ОРВИ – это респираторные заболевания, имеющие исключительно вирусную природу. Если же респираторные заболевания имеют бактериальную природу, то к ОРВИ они не относятся. Статистика показывает, что в большинстве случаев респираторные (простудные заболевания) первоначально вызываются именно вирусами. Хотя бактерии также могут позже присоединиться к вирусам, осесть на слизистых оболочках, дыхательных путей и продолжить их деструктивную деятельность, чему способствует ослабленный в результате нашествия вирусов иммунитет.

Основные вирусы, вызывающие ОРВИ – вирусы парагриппа, аденовирусы, риновирусы, энтеровирусы. Что же касается гриппа, то формально его тоже можно отнести к ОРВИ, так как это заболевание тоже вызывается вирусом. Однако в связи с высокой степенью опасности гриппа, это заболевание рассматривают отдельно. И профилактика гриппа должна проводиться с особой серьезностью.

Меры по профилактики делятся на две категории – специфические и неспецифические. Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ направлена на блокирование заражения именно вирусами гриппа и ОРВИ. Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ включает общие меры по предотвращению распространения различных респираторных заболеваний, необязательно вызванных вирусами.

Основными методами профилактики являются:

- прием противовирусных препаратов,
- прием иммуномодулирующих препаратов,
- вакцинация,
- ношение масок,
- диета,
- закаливание и укрепление организма
- гигиена,
- избегание мест скопления людей во время эпидемий.

Разберем более подробно все эти методы. Далеко не все они подходят для предотвращения всех разновидностей вирусных заболеваний. Некоторые из них направлены исключительно на борьбу с вирусом гриппа.

Медикаменты

Профилактика гриппа и ОРВИ при помощи лекарственных препаратов гораздо менее эффективна и безопасна, чем это принято считать, и имеет множество ограничений. И поэтому она не должна рассматриваться как основная. Причины данной ситуации будут рассмотрены ниже.

Медикаменты, предназначенные для борьбы с гриппом и ОРВИ, можно разделить на несколько категорий:

- этиотропные препараты (прямого действия),
- иммуномодуляторы,
- симптоматические препараты.

Этиотропные препараты

Этиотропные препараты действуют напрямую на вирусы, убивая их, или делая невозможным их размножение. Следует сразу отметить, что в данное время не существует эффективных этиотропных препаратов, направленных на профилактику ОРВИ (не гриппа). С некоторыми оговорками к данной категории можно отнести разве что Арбидол. Все остальные препараты данной группы (осельтамивир (Тамифлю), реленза, перамивир, ремантадин) эффективны лишь против вирусов гриппа. Тем не менее, профилактика гриппа с их помощью нежелательна по причине высокой токсичности данных препаратов. Иными словами говоря, потенциальная польза от этиотропных препаратов вряд ли превысит тот вред, который они нанесут организму при их постоянном употреблении.

Этиотропные препараты предназначены лишь для использования в начальный период заболевания гриппом. Они помогают организму бороться с вирусом и сокращают время заболевания. Поэтому профилактика гриппа с их помощью может быть оправдана лишь в том случае, если очень велика вероятность заражения гриппом (например, при наличии в семье больного гриппом), да и то на крайне непродолжительный срок.

Иммуномодуляторы

В последнее время в нашей стране появилась повальная мода на иммуномодуляторы, такие, как Гриппферон, Виферон, Кагоцел и многие другие, которые повышают иммунитет и стимулируют выработку особых веществ – интерферонов, борющихся с вирусной инфекцией. К тому же данный тип препаратов относительно недорог по сравнению этиотропными препаратами.

Тем не менее, многие специалисты-иммунологи предостерегают от бесконтрольного применения данных препаратов, особенно в профилактических целях. Связано это с тем, что иммунитет, поддерживаемый данными препаратами, в долгосрочной перспективе не укрепляется, а наоборот, разрушается, поскольку он перестает самостоятельно работать и включаться при появлении инфекционных агентов, а ждет стимулов извне.

Таким образом, профилактика гриппа и ОРВИ при помощи иммуномодулирующих препаратов и препаратов с интерфероном должна использоваться лишь по особым показаниям – в том случае, если человек действительно имеет низкий уровень иммунитета. Причем это должно быть установлено при помощи специального обследования иммунной системы, а не выведено из умозаключений типа: «я или мой ребенок часто болеем гриппом, значит, мне нужно пропить то или иное модное разрекламированное лекарство от гриппа».

Симптоматические препараты

Третья категория средств, применяющихся для лечения гриппа и ОРВИ, это жаропонижающие и обезболивающие препараты, содержащие парацетамол, ибупрофен и аспирин. Благодаря агрессивной рекламе они также нередко воспринимаются как средство для эффективной профилактики ОРВИ и гриппа. Между тем, использовать их в этом качестве просто недопустимо. Мало того, что профилактика гриппа и ОРВИ с их помощью полностью бессмысленна, поскольку они никак не влияют ни на вирусы, ни на иммунную систему человека, она еще и крайне опасна. Такие лекарства, как парацетамол и Аспирин (ацетилсалициловая кислота) при длительном применении оказывают негативное влияние на печень, а Аспирин, вдобавок, может вызывать внутренние кровотечения и обострения хронических заболеваний желудка. Детям до 12 лет Аспирин вообще противопоказан из-за высокого риска неизлечимых осложнений, связанных с печенью.

Вакцинация

Таким образом, при профилактике гриппа и ОРВИ полагаться на чудодейственные таблетки не стоит. Что же остается делать в таком случае? К счастью, есть и другие способы. В частности, при эпидемии

гриппа надежным профилактическим средством являются **прививки**. Они предназначены для формирования стойкого иммунитета к вирусам, вызывающим заболевания. Однако этот метод тоже имеет недостатки, главный из которых состоит в том, что существующие на сегодняшний день прививки защищают лишь от вирусов гриппа, а не от вирусов, вызывающих ОРВИ. Тем не менее, эффективность данного способа профилактики гриппа достаточно высока и в некоторых случаях может достигать 80-90%.

Прививки имеют и другие недостатки:

- некоторые противопоказания – тяжелые заболевания легких, сердца, почек, склонность к аллергии;
- их нельзя делать детям до полугода (прививки некоторых типов – до 3 лет);
- иммунитет, формируемый прививками, относительно недолговечен – от полугода до года (в зависимости от типа вакцины).

Неспецифические меры профилактики

Профилактика гриппа и ОРВИ включает и другие методы. В частности, последнее время широкую популярность получили марлевые повязки, которые предназначены для предохранения носящего их человека дыхательных путей от вирусов во время эпидемии гриппа. Насколько они эффективны? На этот счет существуют различные точки зрения. Некоторые специалисты считают, что польза от них небольшая, если не сказать – нулевая. Дело в том, что вирусы настолько малы, что способны легко проникать через ткань повязки и попадать в носовые пути.

Совсем другое дело – когда подобную маску носит человек, больной гриппом или ОРВИ. В подобном случае при кашле или чихании капельки слюны или мокроты будут оседать на маске, а не разлетаться в стороны, что предохранит находящихся рядом с больным людей от заражения вирусами. Кроме того, к сожалению, далеко не все знают, что маски – это одноразовые предметы, и после трех-четырех часов ношения они подлежат замене, иначе они сами становятся объектом, распространяющим вирусы и микробы.

При эпидемии гриппа разумным профилактическим решением является ограничение контактов с большим количеством людей. Например, стоит избегать больших переполненных магазинов и универмагов, рынков, спортивных и общественных мероприятий, митингов и т.д. Следует поменьше ездить на общественном транспорте. Если вы видите, что какой-то человек кашляет и чихает, то от такого человека лучше держаться подальше. Родителям также стоит подумать о том, чтобы ограничить контакты ребенка со сверстниками. Разумеется, если в школе или детском саду не объявлен карантин по заболеванию, то ребенок должен ходить в детское учреждение. Однако следует следить за тем, чтобы ребенок не ходил бы во время эпидемии в гости, на какие-то мероприятия, меньше ездил бы в общественном транспорте.

В большинстве случаев вирусы гриппа и ОРВИ распространяются воздушно-капельным путем. Однако многие и не подозревают, что вирусы могут сохраняться и на окружающих нас предметах и поверхностях в течение нескольких часов. Поэтому при эпидемии гриппа для профилактики заражения необходимо поддерживать необходимую чистоту в доме и соблюдать личную гигиену. После прихода домой всегда необходимо мыть руки с мылом. Также желательно регулярно полоскать рот и горло растворами соды. Промывания полости носа также могут служить дополнительной гарантией предохранения от вирусов. Не секрет, что вирусы могут не сразу попадать в дыхательные пути, а оседать на поверхности слизистой оболочки носовых ходов и на волосках, выстилающих носовые ходы. Чтобы очистить нос, желательно использовать увлажняющие капли с морской солью. При отсутствии подобных растворов можно обойтись промыванием носовых ходов при помощи обычного мыла.

Укрепление здоровья, занятия спортом и закаливание организма, полноценное питание – это тоже немаловажные способы профилактики гриппа и прочих инфекционных заболеваний. Также не надо забывать, что вирусы, как говорили герои популярной комедии, «особо бурно развиваются в организме, ослабленном никотином, алкоголем и излишествами нехорошими». Следует соблюдать сбалансированную диету, употреблять в пищу достаточное количество витаминов, прежде всего, витамина С. Ведь не секрет, что в зимнее и весеннее время их количество в нашей пище невелико. При необходимости следует принимать витаминные комплексы. Стоит также обратить внимание на поддержание распорядка дня и отдыха – ведь хороший сон, отдых и отсутствие переутомлений – это также залог сильного иммунитета.

Однако стоит хорошо понимать, что фрукты и овощи не обладают чудодейственной магией, способной защитить нас от любых недугов, и не превращать профилактику в абсурд. Например, до сих пор живуча легенда, согласно которой ребенка от гриппа может защитить головка чеснока, подвешенная ему на шею. Стоит ли говорить, что это совершенно бессмысленное действие – чеснок, несмотря на его некоторые полезные свойства, не обладает абсолютно никаким противовирусным действием, и вдыхание аромата чеснока никак не поможет предотвратить грипп.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод – абсолютно надежного средства профилактики, способного защитить нас от гриппа и ОРВИ, не существует. Практически любой человек хоть раз в жизни болеет респираторными заболеваниями, и в этом нет ничего страшного. Однако снизить вероятность подцепить опасный вирус вполне по силам каждому.