

Профілактика грипу та ГРВІ



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 кожна шосту людини ці хвороби вкладають у ліжку. Іноді, через індивідуальні особливості організму або через недотримання основних правил поведінки і лікування, грип і ГРВІ спричиняють ускладнення.

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.

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.

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

Вірус грипу має дуже високий ступінь агресивності, захворіти на нього може людина з будь-якої соціальної групи, будь-якого віку і статі. Однак імовірність захворіти на грип значно вища для дітей у віці від 6 місяців (до цього віку малюків беруть антитіла мами, отримані малюком у період внутрішньоутробного розвитку); для людей похилого віку, а також для вагітних жінок. Доволі високу небезпеку становить грип і для людей, які часто хворіють на ГРВІ. Це пояснюється низьким рівнем імунітету і, як наслідок - низькою опірністю вірусу грипу.

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.