

Профилактика гриппа

Профилактика гриппа и ОРВИ



Эпидемия гриппа случается в нашей стране ежегодно – разного масштаба и проходит с разными последствиями. И с началом первого серьезного похолодания многих интересует: какой же грипп ждет нас в наступающем сезоне?

На этот вопрос отвечает Людмила Цыбалова, заместитель директора по научной работе Научно-исследовательского института гриппа РАМН.

Какой грипп придет в этом году?

«Обычно мы ориентируемся на Южное полушарие. У них как раз закончилась зима, а вместе с ней и сезонный пик заболеваний гриппом, – рассказывает Цыбалова. – В этом году снова оказался доминирующим знакомый нам по прошлому году вирус H1N1 «Калифорния», так называемый сезонный вирус H3N2 и вирус

гриппа В. Причем **в разных странах доминировали разные вирусы** – единой картины, как в том случае, когда по всему миру свирепствовал H1N1, не было. Картина распространения разных видов вируса оказалась довольно пестрой».

Откуда придет новый вирус?

Ближайшие соседи, от которых в Россию приходит эпидемия – это Китай и страны Европы.

В Китае сейчас активно циркулирует вирус H3N2. Этот **вирус не пандемический**, но, возможно именно он в нашу страну и придет. В Европе пока все спокойно – там регистрируется спорадическая заболеваемость гриппом.

«Так что можно сделать предположение, что в этом году распространение гриппа начнется с Дальнего Востока, и по уровню заболеваемости и тяжести эпидемия этого года будет достаточно легкой, как мы наблюдаем во всех странах Южного полушария», – поясняет Цыбалова.

Когда начнется эпидемия?

В прошлом году эпидемия гриппа началась очень рано. Обычно так начинается распространение заболевания, вызванное приходом нового вида вируса, к которому у населения еще нет иммунитета.

Поскольку в этом году циркулируют «старые» вирусы, заболеваемость будет нарастать гораздо медленнее, и, по мнению врачей, наиболее активно вирус начнет действовать **в конце декабря–январе**.

Что делать, чтобы не заболеть?

«В том, чтобы не заболеть гриппом, есть элемент везения, говорит Цыбалова, – но можно заболеть легко и перенести инфекцию бессимптомно, а можно и тяжело. Легче всего болеют

люди, которые подошли к началу эпидемии гриппа здоровыми».

Поэтому кажущиеся кому-то банальными рассуждения о здоровом образе жизни становятся важными. К примеру, у тех, кто не курит, по статистике риск заболеть гриппом гораздо ниже, чем у активных курильщиков.

В ежедневный рацион включите пищу, богатую витаминами – это сезонные овощи и фрукты, в которых концентрация полезных веществ пока еще максимальна. А также пищу, богатую полноценным белком, содержащим незаменимые аминокислоты, необходимые для формирования антител.

Постарайтесь обязательно как следует высыпаться – не менее 8 часов для взрослого человека, и ежедневно бывайте на свежем воздухе.

Как вести себя, если эпидемия уже началась?

«Постарайтесь избегать всевозможных публичных мероприятий, – советует Цыбалова. – Особенно это актуально, если у вас есть маленькие дети – они болевают чаще, быстрее и переносят грипп тяжелее, чем взрослые».

Вирус гриппа распространяется только **воздушно-капельным путем**. Особенно опасны частички слюны и слизи при чихании и кашле больного человека. Если среди ваших домочадцев все-таки кто-то заболел, убедите его **носить маску**.

Если больной не может ее носить, **надевайте сами** – это не слишком надежная, но все-таки реальная защита от попадания в организм вируса через дыхательные пути. Но не забывайте ее регулярно менять – ведь уже через 2-2,5 часа она перестает выполнять свои функции. И даже наоборот – сама становится источником заражения из-за накопившейся от дыхания влаги.

Обязательно **мойте руки** и умывайте лицо после посещения

общественных мест. Мойте посуду с дезинфицирующими средствами, проветривайте почаще квартиру в «гриппозный» период.

Если вирус все-таки вас настиг, будьте вежливы по отношению к окружающим. Приобретите одноразовые платки или просто пачку бумажных салфеток – после использования их можно сразу выбрасывать.

Даже если вы выздоравливаете, **воздержитесь от приема гостей** и контактов с людьми со слабым иммунитетом или маленькими детьми – не становитесь распространителями вируса гриппа.

Надо ли делать прививки?

Вакцинация от гриппа, несмотря на громкие заявления в некоторых печатных изданиях, все-таки вполне оправданное мероприятие. Ее эффективность – около 70 процентов, это означает, что **семь из десяти привитых не заболеют**.

А для некоторых слоев населения она просто жизненно необходима. Например, для людей пожилого возраста, у которых есть хронические заболевания.

«Конечно, старики реже болеют гриппом, чем молодежь, потому что они не сталкиваются с носителями вируса ежедневно в общественном транспорте или на работе, – говорит Цыбалова. – Но каждый случай заболевания грозит пожилому человеку осложнениями со стороны их хронических заболеваний, причем настолько серьезными, что дело может закончиться и летальным исходом. Чаще всего от пневмонии или нарушений работы сердечно-сосудистой системы».

Почему не надо лечить грипп антибиотиками?

Они совершенно не действуют на вирус. Обычно их назначают уже в больнице, куда человек в достаточно тяжелом состоянии

поступает на третий-четвертый день заболевания — чтобы предотвратить осложнения.

А вот самому начинать **бесконтрольно принимать антибиотики нельзя** в любом случае — такие сильнодействующие препараты назначает только врач.

Подведем итоги

В этом году ученые не прогнозируют в России серьезной эпидемии гриппа, но к появлению вируса надо подготовиться. Люди, ведущие здоровый образ жизни и регулярно прививающиеся от этого сезонного заболевания, болеют гораздо реже.