

МИНИСТЕРСТВО ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ УКРАИНЫ  
ЗАПОРОЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
Центр медицинской реабилитации и профилактики

ШКОЛА ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

# **ЧТО НАДО ЗНАТЬ ПРО ГРИПП И ОРВИ**

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Запорожье  
2017

**Составители:**

*Н. Г. Волох* - ассистент кафедры физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья Запорожского государственного медицинского университета.

*А. А. Черепок* - к.мед.н., ассистент кафедры физической реабилитации, спортивной медицины, физического воспитания и здоровья Запорожского государственного медицинского университета.

*Н. В. Баранова* - помощник ректора Запорожского государственного медицинского университета.

**Рецензенты:**

*В. В. Сыволап* - д.мед.н., профессор, заведующий кафедрой пропедевтики внутренних болезней с уходом за больными Запорожского государственного медицинского университета.

*И. М. Фуштей* - д.мед.н., профессор, проректор по научной работе, профессор кафедры терапии, клинической фармакологии и эндокринологии Государственного учреждения «Запорожская медицинская академия последипломного образования МЗ Украины», Заслуженный деятель науки и техники Украины.

**Что надо знать про грипп и ОРВИ: учебное пособие /**

Ч-80    сост.: Н. Г. Волох, А. А. Черепок, Н. В. Баранова. – Запорожье: ЗГМУ, 2017. – 26 с. – (Школа общественного здоровья).

Данное издание предназначено для того, чтобы дать ответы на вопросы, связанные с гриппом и ОРВИ, которые возникают у пациентов и их близких. Безусловно, пособие не может заменить полноценного приема у врача, однако, после его прочтения у Вас появится более глубокое понимание того, что такое грипп и ОРВИ, их симптомы, сходства и различия, какие имеются способы и методы борьбы с ознобом, высокой температурой и возможными осложнениями, каковы принципы первичной и вторичной профилактики этих заболеваний. Если какие-то из положений данного пособия для Вас не понятны, или не полностью отвечают на имеющиеся у Вас вопросы, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Издание разработано с целью реализации положений Концепции развития системы общественного здоровья Украины, одобренной распоряжением Кабинета Министров Украины № 1002-р от 30.11.2016 г. и предназначено для широкого круга читателей.

© Волох Н. Г., Черепок А. А., Баранова Н.В., 2017.  
©Запорожский государственный медицинский университет, 2017.

По определению Всемирной организации здравоохранения, общественное здоровье – это наука и практика предупреждения заболеваний, увеличение продолжительности жизни и укрепление здоровья путем организованных усилий общества

Распоряжением Кабинета Министров Украины от 30.11.2016 г. № 1002-р одобрена Концепция развития системы общественного здоровья Украины.

Концепция общественного здоровья предусматривает переориентацию системы здравоохранения с лечения на профилактику и предупреждение заболеваний, формирование системы потребностей, умений и знаний системного оздоровления, как средство повышения качества жизни.

Во всех цивилизованных странах система здравоохранения направлена именно на предупреждение заболеваний, тогда как в Украине только 1% внимания медицинского сообщества уделяется профилактике и 99% - лечению болезней.

Это серьезные вызовы, стоящие перед нашим обществом и требующие реформаторских решений прежде всего в системе здравоохранения. Именно система общественного здоровья, как основа профилактической медицины, определяет и реализует основные системные мероприятия в сфере здравоохранения, направленные на сохранение как популяционного, так и индивидуального здоровья населения.

Очевидно, что эффективность медицинских мероприятий, в том числе профилактических, зависит от грамотности (компетентности) населения в вопросах здоровья. Периодически людям необходимо принимать важные решения, которые оказывают существенное влияние на состояние их здоровья. Также, пациенты могут играть важную роль в понимании причин болезни, в охране своего здоровья и в осуществлении соответствующих мероприятий.

Кроме того проблема повышения грамотности в вопросах здоровья отнесена к наиболее актуальным проблемам общественного здравоохранения.

В настоящее время Всемирная организация здравоохранения официально признала обучение полноправным методом профилактики и лечения хронических заболеваний, по значимости равным медикаментозному и хирургическому. Введен термин «терапевтическое обучение пациентов». Основные его положения формулируются следующим образом:

- должно предоставлять пациенту возможность овладеть умениями, позволяющими оптимально управлять своей жизнью с заболеванием;
- представляет собой непрерывный процесс, который должен быть интегрирован в систему медицинской помощи;
- центрировано на пациенте;
- включает информацию, обучение «самопомощи» и психологическую поддержку, относящиеся к заболеванию и предписанному лечению;
- его целями являются также помощь пациентам и их семьям в лучшей кооперации с медицинскими работниками и улучшение качества жизни.

Самые подробные рекомендации, полученные от врача, не могут охватить всё разнообразие ситуаций, в которых может оказаться человек, поэтому терапевтическое обучение является частью ежедневной жизни пациента, затрагивает его семью, родственников и друзей.

В настоящее время положение о том, что для сохранения здоровья, эффективной профилактики и предупреждения заболеваний, пациенты должны во многом взять на себя ответственность за состояние своего здоровья, не вызывает сомнения. Это возможно лишь в том случае, если пациенты соответствующим образом обучены постоянному контролю за своим состоянием. Таким образом, у медицинских работников появляется дополнительная роль, заключающаяся в обучении пациентов.

С этой целью нами разработана программа – «Школа общественного здоровья», которая реализуется выпуском учебных пособий для пациентов, освещающих вопросы преодоления вредных привычек и формирования здорового образа жизни, организацию физической активности и рационального питания, информирующие пациентов о симптомах заболевания и формирующие поведенческие навыки по контролю за своим заболеванием, побуждающие пациентов к социальной активности, выработке адекватных стереотипов поведения в трудных ситуациях, изменение установок и ценностных ориентаций и др.

История гриппа насчитывает несколько десятков веков, первые упоминания об этом заболевании были сделаны еще в 412 году до н.э. Гиппократом. В течение двух тысячелетий вирус гриппа неоднократно вызывал эпидемии и пандемии, уносившие жизни сотен тысяч и миллионов людей. Так, печально известная "Испанка" в 1918-1920 гг. по самым скромным подсчетам забрала более 20 млн. жизней.

К счастью, в настоящее время мы обладаем возможностями не только ограничить распространение гриппа, но и эффективно его лечить, предупреждая развитие осложнений и неблагоприятных исходов заболевания. Что же такое грипп, чем он отличается от других респираторных инфекций, в чем его скрытые опасности, какие на сегодня существуют методы профилактики и предупреждения заболевания, почему важна своевременная медицинская помощь.

## **Острые респираторные вирусные инфекции**

**Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)** – группа заболеваний, которые вызываются множеством возбудителей (вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-синтициальный вирус, аденовирус, метапневмовирус и т.д.), передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы человека. Наиболее часто встречающиеся симптомы ОРВИ: покраснение слизистых ротоглотки, першение или боли в горле, особенно при глотании, насморк или заложенность носа, осиплость голоса, кашель, чихание, повышение температуры, чаще до небольших значений (не выше 38 С°).

Из всей совокупности острых респираторных вирусных инфекций особняком выделяется грипп, который имеет отличные от других ОРВИ клинические проявления и предрасполагает к развитию осложнений.

Остальные острые респираторные инфекции менее агрессивны, чем грипп, поэтому реакция на их токсины (температура, головная боль) менее

выражена и проявляется уже после основных симптомов, таких как насморк и кашель. Такая симптоматика связана с преимущественной локализацией инфекции и ее активным размножением на слизистой оболочке верхних дыхательных путей. Но даже насморка и кашля организму не достаточно, чтобы включились механизмы защиты. Поэтому вирусы продолжают размножаться и медленно отравлять организм еще 2-3 дня, прежде чем иммунная система начинает понимать, что ее атакуют. И вот тогда включаются основные защитные функции организма. Температура повышается до 37.3-38 градусов, появляется головная боль и остальные признаки простуды.

Грипп отличается от других ОРВИ и простуд бактериального происхождения первыми признаками развивающейся инфекции. Как правило, при гриппе практически сразу проявляются головная боль с типичной локализацией в области лба, озноб, слабость, разбитость, ломота во всем теле. Температура начинает повышаться в первый же день заболевания и в течение нескольких часов достигает высоких значений (38,5 – 40,0 С°). Выделений из носа, как правило, нет, напротив, есть выраженное чувство сухости в носу и глотке. Обычно появляется сухой, напряжённый кашель, сопровождающийся болью в груди. Такая яркая реакция организма в первые часы после инфицирования вызвана тем, что попав в организм вирус гриппа начинает активное размножение. При этом выделяется большое количество токсинов. Эти токсины и вызывают ответную реакцию организма в виде резкого ухудшения самочувствия.

*Инкубационный период* (т.е. время от момента заражения до появления первых признаков заболевания) при сезонном гриппе составляет от 12 до 48 ч, при высокопатогенном варианте удлиняясь до 5-7 дней. Для гриппа характерно острое начало с озноба, повышения температуры до максимальных значений уже в первые сутки болезни и общих явлений интоксикации (выраженной слабости, разбитости, головной боли в лобных областях, ломоты в мышцах, костях, суставах, боли в глазных яблоках, светобоязни, слезотечения и т.д.). Через несколько часов к вышеперечисленным проявлениям заболевания

присоединяются признаки поражения дыхательных путей, чаще в виде заложенности носа или слабо выраженного насморка, першения в горле, мучительного сухого кашля, саднящих болей за грудиной и по ходу трахеи, осиплого голоса. У большинства больных гриппом полное выздоровление наступает через 7-10 дней. Однако имеется группа людей, склонных к осложнениям при данном заболевании, они и составляют группу риска по тяжелому течению ОРВИ и гриппа. В первую очередь это дети до 1 года, все лица старше 65 лет, беременные женщины, пациенты с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, с иммунодефицитными состояниями, с неадекватно контролируемым сахарным диабетом и другой тяжелой сопутствующей патологией. Данная категория людей должна незамедлительно обращаться к специалистам при появлении первых симптомов гриппа, т.к. только раннее начало терапии способно предотвратить развитие тяжелых осложнений (пневмоний, обострений хронической обструктивной болезни легких, гайморитов, отитов и т.д.).

Большинство больных гриппом, не относящихся к группам риска, с легким и среднетяжелым неосложненным течением заболевания могут лечиться амбулаторно.

### **Чем опасны частые ОРВИ у детей**

Частые и, особенно, тяжело протекающие ОРВИ приводят к нарушению развития у ребёнка различных органов и систем. Многократно переносимые ОРВИ приводят к значительному снижению собственного иммунитета. Большинство детей группы ЧБД болеют в среднем от 6 до 12 раз в год. Учёные доказали, что многие вирусы угнетают реакцию иммунного ответа, что приводит к серьёзным бактериальным осложнениям при повторном вирусном инфицировании. Другими словами, каждое последующее заболевание протекает с большими осложнениями, чем предыдущее.

Из-за постоянных болезней дети реже находятся на свежем воздухе. Это, в свою очередь, приводит к развитию фоновых заболеваний. Замечается отставание в физическом развитии. Постоянное применение различных лекарственных препаратов способствует развитию аллергии, снижая качество жизни таких детей.

У каждого из нас есть знакомые, которые, жалуясь на своё слабое здоровье, всегда приговаривают: «В детстве часто болел». Отчасти такое утверждение оправданно. Перенесённые в детском возрасте осложнения в период гриппа могут отразиться на дальнейшем развитии органов и систем организма. Наиболее уязвимы для ОРВИ органы дыхания, сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт, нервная система.

### **Симптомы гриппа: озноб и температура**

«Ох, что-то мне нездоровится!» – услышав эту фразу, сразу понимаешь, что собеседник, скорее всего, простудился. Сопровождают простуду озноб, насморк, кашель, ломота в мышцах и другие хорошо знакомые симптомы. Однако механизм их возникновения известен не каждому. А мысль о том, что, например, озноб иногда приносит пользу организму, может показаться странной. Посмотрим на проблему с точки зрения организма.

Температура 36,6 градуса считается нормой для человеческого организма. Такую температуру поддерживают сложные физиологические процессы, называемые терморегуляцией. Человек может испытывать озноб, как при высокой, так и при низкой температуре тела. Но причины такого состояния различны.

Когда холодно, система терморегуляции оповещает организм о надвигающейся опасности переохлаждения и начинает действовать. Механизм самосогревания прост: частое сокращение мышц ведёт к выделению дополнительной энергии, которая тратится на согревание организма. Такое сокращение мышц называют ознобом.



## **Чем опасна белая или красная гипертермия**

Мы испытываем озноб, когда холодно – это понятно. Но зачем организму согревать себя, когда температура на градуснике подбирается к отметке 39 градусов? Во время гриппа температура тела значительно выше температуры окружающей среды. Но организм думает, что это не ему жарко, а вокруг стало холодно, и начинает согревать себя привычным способом. Кроме озноба, нередко высокую температуру сопровождает спазм кровеносных сосудов. Он является причиной нарушения теплоотдачи организма. В таком состоянии нарушается циркуляция крови в кожных покровах. Организм перестаёт выделять лишнее тепло в окружающую среду продолжая при этом накапливать его. Отмечается бледность больного, в редких случаях кожа его приобретает синеватый оттенок. Такое состояние врачи называют белой гипертермией. Человеческий организм испытывает стресс, а дальнейшее повышение температуры может вызвать необратимые последствия. При наступлении белой гипертермии надо незамедлительно обратиться к врачу. Больному следует принять жаропонижающие лекарственные препараты, а прохладные конечности необходимо согревать.

И напротив, человек при высокой температуре испытывает сильный жар и обильное потоотделение. Такое состояние врачи называют красной гипертермией. При красной гипертермии организм усиленно выделяет тепло в окружающую среду. Поэтому важно не препятствовать этому процессу и не укутывать больного. Показаны обильное прохладное питьё и жаропонижающие лекарственные препараты. В случае, если ситуация выходит из-под контроля, необходимо обратиться к врачу.

## **Высокая температура–не всегда плохо**

С развитием медицины увеличилось число лекарственных препаратов, предназначенных для снижения температуры тела. Их применение при незначительном отклонении температуры от нормы может нарушить естественный механизм самозащиты. Повышение температуры в организме во время болезни тесно связано с его защитными функциями, отвечающими за борьбу с вирусной инфекцией. Именно при температуре до 38 градусов организм усиленно вырабатывает интерферон, направленный на уничтожение инфекции. Применение жаропонижающих лекарственных препаратов целесообразно при температуре, превышающей 38 градусов.

## **Как избежать озноба и высокой температуры**

Природа позаботилась о нас и создала механизм защиты от всех напастей – иммунитет. Время отклика иммунной системы у каждого человека своё. Когда вирус гриппа или другой ОРВИ попадает в организм человека, он начинает активно размножаться. При этом выделяется большое количество токсинов. Эти токсины вызывают ответную реакцию организма в виде резкого ухудшения самочувствия (повышение температуры, озноб и др.) и являются сигналом для включения иммунитета.

Ухудшения самочувствия можно избежать, если иммунная система организма будет готова к борьбе с вирусом сразу, как только он попал в организм. То есть важно начать лечение гриппа или ОРВИ уже при первых симптомах заболевания.

При этом *лечение включает в себя назначение:*

полупостельного режима, полноценного питания и обильного питья (до 1,5-2,0 л жидкости в сутки). Обильное питье очень важно для организма, ведь продукты жизнедеятельности вируса, вызывающие общую интоксикацию, выводятся из организма через почки. Кроме того, усиленный питьевой режим

помогает справиться с потерей жидкости в результате сильного потоотделения при лихорадке и способствует разжижению мокроты и ее отхождению при кашле;

парацетамола и других жаропонижающих (ибупрофена, нимесулида, комбинированных жаропонижающих препаратов Терафлю, Колдрекс) в стандартных дозировках. Как правило, у ранее здоровых взрослых и детей жаропонижающие назначаются при температуре выше 38,5 С° (более низкую температуру снижать не рекомендуется, ведь это проявление защитной реакции организма на внедрение возбудителя). При наличии сопутствующих заболеваний значение температуры, с которого начинается жаропонижающая терапия, определяет врач. Родителям следует помнить, что у детей до 18 лет на фоне любой острой респираторной вирусной инфекции противопоказано применение аспирина!;

симптоматическую терапию ринита, фарингита, трахеита (используют сосудосуживающие или растительные капли в нос, противокашлевые средства и средства, разжижающие мокроту, полоскание зева отварами ромашки, шалфея, календулы, растворами фурациллина, орасепта и др.);

противовирусную терапию (в настоящее время высокую клиническую эффективность сохраняют только ингибиторы нейраминидазы – озельтамивир, занамивир);

противовирусную терапия назначает только врач в индивидуальной дозе в зависимости от клинической картины и тяжести заболевания, а также наличия сопутствующих заболеваний. Наиболее эффективно применение противовирусных препаратов в первые 48-72 ч. от начала заболевания, что еще раз доказывает необходимость как можно более раннего обращения за медицинской помощью.

Следует помнить, что неоправданное самостоятельное применение антибиотиков без наличия соответствующих показаний не только не предотвращает развитие бактериальных осложнений, но и может ухудшить течение основного заболевания из-за развития побочных эффектов препарата

(особенно аллергических реакций, дисбактериоза), а также способствовать формированию устойчивых форм бактерий. Только врач может определить необходимость в применении антибактериальных препаратов, адекватно подобрать нужный антибиотик и правильно его назначить.

При наличии в семье больных ОРВИ и гриппом нужно помнить и о **принципах профилактики** передачи инфекции родным и близким (изоляция заболевшего в отдельной комнате, ношение дома масок, соблюдение правил личной гигиены, регулярное проветривание комнат и влажная уборка, ограничение визитов других людей к больному).

Всем больным ОРВИ и гриппом рекомендуется как можно раньше обратиться к врачу, чтобы своевременно получить правильное лечение, а также избежать развития осложнений.

Часть заболевших из-за тяжелого течения гриппа может быть направлена в инфекционное отделение стационара. В первую очередь госпитализируются все люди, принадлежащие к группе риска, беременные женщины, лица с подозрением на развитие пневмонии, лица с тяжелым течением гриппа, больные с угрозой развития опасных для жизни состояний.

Хочется обратить внимание на важные **аспекты профилактики гриппа**.

Выделяют неспецифические и специфические методы профилактики. К первым из них относятся общепринятые гигиенические меры для ограничения распространения респираторных вирусных инфекций и профилактики заражения:

- избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;
- на период эпидемии избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в них;
- старайтесь не прикасаться ко рту и носу;

- соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу;

- увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна;

- используйте защитные маски при контакте с больным человеком;

- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

### **Если Вы все же заболели, тогда необходимо:**

- при плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии;

- отдыхать, выпивать большое количество жидкости;

- закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или одноразовыми салфетками. После использования платок или салфетки необходимо сразу утилизировать или постирать и прогладить утюгом;

- носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей;

- сообщите своим близким и друзьям о болезни.

Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом. Маску следует надевать аккуратно, так, чтобы она закрывала рот и нос, и завязывать ее, чтобы пространство между лицом и маской было как можно меньше. При использовании маски нельзя к ней прикасаться. Прикоснувшись к маске необходимо вымыть руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе. Использованные маски нужно заменять на новые, как только предыдущая маска станет сырой (влажной), желательно не реже, чем 1 раз в 3 часа. Нельзя использовать повторно одноразовые маски, после использования их необходимо утилизировать.

Одним из наиболее эффективных методов специфической профилактики является **вакцинация**. Согласно рекомендациям ВОЗ: «Вакцинация является основой профилактики гриппа», так как она снижает распространение болезни и смертность, в 3-4 раза дешевле, чем затраты на лечение гриппа и его осложнений, позволяет экономить средства на лечение гриппа и его осложнений, может значительно сократить временную нетрудоспособность, доступна, эффективна и безопасна для взрослых, детей с 6-месячного возраста, беременных женщин». В первую очередь должны вакцинироваться пациенты группы риска по тяжелому течению гриппа, женщины во 2-ом и 3-ем триместрах беременности, дети, медицинские работники и работники социальных сервисов. Оптимальное время для вакцинации для стран Северного полушария – с октября до середины ноября. Иммунитет нарабатывается в течение 2-х недель после введения вакцины. Следует помнить известный всем принцип: лучше предотвратить заболевание, чем его лечить.

Другим вариантом специфической профилактики гриппа является использование средств с противовирусной активностью (оксолиновая мазь, озельтамавир и др.). С целью уменьшения вероятности инфицирования гриппом 0,25% мазью оксолина ежедневно 2 раза в день (утром и вечером) смазывают слизистую оболочку носа. Озельтамавир (Тамифлю) назначают для профилактики у детей старше 12 лет и взрослых внутрь по 75 мг 1 раз в сутки 5 дней.

***Показаниями к медикаментозной профилактике гриппа являются:*** наличие в семье больного гриппом, контакт с больным гриппом, лица группы высокого риска по тяжелому течению гриппа, медицинский персонал (если он не вакцинирован).

Помните, самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение заболевания невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Больные гриппом требуют постоянного наблюдения со стороны медработников, а поздняя госпитализация приводит к затяжному течению пневмонии и других осложнений и увеличению частоты летальных исходов.

Только врач может правильно оценить состояние больного, назначить адекватное лечение противовирусными средствами и антибактериальными препаратами, провести больному дополнительные методы обследования (клинические анализы, рентгенографию органов грудной клетки, ЭКГ и т.д.).

Ваше здоровье – в Ваших руках, а ранее обращение к специалисту – залог успеха его сохранить.

### **Чем опасен грипп?**

Распространено мнение, что грипп – это обычная болезнь, которой люди болеют каждый год, и ничего страшного не происходит. Как ни печально, грипп – это заболевание, иногда приводящее к смертельному исходу. Показатели смертности от гриппа в мире составляют 0,01 - 0,2%, а средние ежегодные потери достигают в масштабах разных стран десятки тысяч человек, включающих в основном, детей первых лет жизни и пожилых людей.

Смертность среди лиц 5 - 19 лет составляет 0,9 на 100000 человек, среди лиц старше 65 лет - 103,5 на 100000 человек. Наибольшие жертвы грипп собирает среди пожилых групп населения, страдающих хроническими болезнями (лица «высокого риска»). Смерть при гриппе наступает от интоксикации, кровоизлияний в жизненно важные центры (головной мозг), от легочных осложнений (пневмония, эмпиема плевры), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

Основная опасность гриппа – это риск развития постгриппозных осложнений. Наиболее часто встречаются следующие виды осложнений:

- бактериальная пневмония,
- синусит,
- бронхит,
- отит,
- осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы,
- мышечные осложнения,
- обострения хронических заболеваний.

## **Можно ли предупредить заболевания ОРВИ и гриппом?**

### *Рекомендации для детей*

Следует начинать с самого обычного, простого, столь необходимого для здоровья — дышать чистым свежим воздухом. Достигается это систематическим проветриванием квартиры и помещения, где находится ребенок. Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках, скверах. Ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает детский организм.

В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей (кино, театры), а больше ходить пешком.

Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать 0,25% оксолиновую мазь. Ею смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.

Высокоэффективным профилактическим и лечебным средством при гриппе и ОРВИ обладает лейкоцитарный интерферон. Он не имеет противопоказаний к применению и не оказывает побочных действий, закапывается или распыляется в нос 3 раза в день по 3-4 капли.

Для индивидуальной профилактики гриппа применяют ремантадин (по 1 таблетке 1 раз в день в течение 20-30 дней). Он помогает и при первичных признаках заболевания гриппом.

Опоздание с началом лечения всего на сутки снижает ценность препарата почти вдвое, а через два дня он уже практически бесполезен.

Итак, многое зависит от родителей. Следите за режимом дня ребенка. Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:



— соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время, регулярно и полноценно питаться;

— делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

— при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату.

Ну а если ребенок все-таки заболел, надо сразу уложить его в постель и вызвать врача на дом. До его прихода можно дать 1 таблетку парацетамола и чай с малиной, липовым цветом, медом или настоем шиповника. В период болезни, особенно если она сопровождается высокой температурой, рекомендуется обильное питье настоев и отваров из указанных растений.

Народная мудрость гласит: грипп любит, чтобы его вылежали. Медицина с этим вполне согласна. Для избежания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим. Эти рекомендации, к слову, касаются не только детей, но и взрослых.

### ***Рекомендации для взрослых***

Опасайтесь конфликтных ситуаций, старайтесь видеть во всем только положительные стороны.

Ежедневно обтирайтесь прохладной водой, каждый раз постепенно понижая ее градус. Промывайте нос и рот водой каждое утро.

Гуляйте не менее часа в день на воздухе, старайтесь хоть раз в неделю выехать на природу.

Весной ослабевшую иммунную систему выручает чеснок - достаточно в день два зубчика.

Ваш организм не должен испытывать недостатка в витаминах и минералах.

## ***Фитотерапия, народные советы***

### ***Общегигиенические средства***

Одним из наиболее распространенных и доступных средств для профилактики гриппа является марлевая повязка (маска). Однако, это недостаточно эффективный метод защиты себя, а при заболевании - окружающих от заражения.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере на период эпидемий, рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, это особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

### ***Общеукрепляющие меры***

Закаливание - важнейший метод профилактики респираторных инфекций (но не гриппа) в нашем климате, оно позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, попадающего в организм при заражении. Поэтому путем закаливания можно если и не полностью избежать простуды, то снизить чувствительность к нему.

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. Аскорбиновая кислота (витамин С) играет важную роль в регулировании окислительно-восстановительных процессов, углеводного

обмена, свертываемости крови, регенерации тканей. Способствует повышению сопротивляемости организма, что по-видимому, связано с антиоксидантными свойствами аскорбиновой кислоты. Витамин С применяют внутрь по 0,5-1 г 1-2 раза в день. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также citrusовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

Чеснок. Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний его можно принимать по 2-3 зубчика ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Также положительным действием обладает употребление репчатого лука. Ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям, а также значительно облегчит бюджет семьи, по сравнению с затратами на медикаментозные средства.

### *Дополнительные меры*

Туалет носа: мытье 2 раза в день передних отделов носа с мылом. При этом механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.

Полоскание горла растворами марганцовки, фурациллина, соды, ромашки.

Промывание полости носа настоем лука с медом с помощью пипетки. Рецепт настоя: 3 столовых ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда, настоять в течение 30 минут.

Ингаляции в течение 2-3 минут - в 300 - граммовую кружку налить воды, вскипятить, добавить 30-40 капель настойки эвкалипта, или 2-3 ложки кожуры картофеля, или 1/2 чайной ложки соды.

### *Если Вы все же заболели*

При первых признаках заболевания поспешите под горячий душ. Мойте все тело мочалкой и мылом, основательно прогреваясь, поскольку грипп «боится» горячей воды. Особенно важно прогреть лицо, шею и грудь.

Не нужно бояться горячей воды при температуре. Если позволяет состояние сердца и сосудов, примите горячую ванну в течение 10-15 минут. После этого насухо вытрите, лягте в постель и как следует укутайтесь в одеяло, а через 2 часа смените нательное белье. Душ и ванну принимайте каждый день.

В первые дни заболевания гриппом вам будут необходимы следующие вещи: тепло, горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, теплое молоко, легкая неострая пища, витамины С и группы В.

Приготовьте поливитаминный настой шиповника, который обладает бактерицидными, дезинфицирующими свойствами, действует потогонно и мочегонно, повышает сопротивляемость инфекциям.

2-3 столовые ложки измельченных плодов шиповника залейте полулитром кипятка. Укутайте посуду (либо налейте в термос) и настаивайте в течение 6-8 часов, после чего процедите настой через несколько слоев марли. Принимайте по 1 стакану (детям полстакана) 2-3 раза в день, желательно с медом, вареньем или сахаром. После каждого приема тщательно прополощите рот, чтобы не навредить зубам.

Во время эпидемии гриппа для профилактики заражения, можно жевать корень аира (0,5 грамма 3-4 раза в день).

В помещении, где находится гриппозный больной, полезно несколько раз в день сжигать небольшие кусочки сосновой или еловой смолы, что дает великолепный стойкий смолистый запах, дезинфицирующий воздух в комнате.

При сильном сухом кашле полезно существует еще одно народное средство: надо пить отвар изюма по 1/2 - 1/3 стакана 3-4 раза в день. Для этого 100 г изюма нужно варить на медленном огне в течение 10 минут, затем остудить и отжать.

## Самые частые вопросы и ответы о гриппе

1. Какое заразное заболевание является самым распространенным в мире?

- 95% всей инфекционной патологии занимают грипп и другие ОРВИ.

2. Какие типы вируса гриппа существуют?

- Существует три типа вирусов гриппа – А, В и С. Эти вирусы несколько отличаются по своему строению и вызывают заболевания различной тяжести. Вирус гриппа «А» вызывает наиболее тяжелые формы заболевания (в отличие от типов В и С, которые переносятся человеком легче).

3. Сколько раз в год вирус гриппа мутирует?

- Незначительные изменения вируса гриппа происходят ежегодно. Через нерегулярные интервалы времени (10 - 40 лет) появляются вирусы с сильными изменениями структуры.









4. Почему я так часто болею гриппом?

- Как правило, человек может болеть гриппом 2 раза в год. Это связано с тем, что в каждом эпидсезоне бывает две «волны» гриппа - в начале отмечаются вспышки гриппа «А», а затем - гриппа «В». Помимо гриппа, в осенне-зимний сезон часты острые респираторные вирусные инфекции, которые по своим симптомам могут напоминать грипп. Если же вы действительно болеете гриппом чаще двух раз в год, то вам желательно обратиться к врачу-иммунологу для консультации и лечения.

5. Какие симптомы у гриппа?

- Основные симптомы у гриппа следующие: повышение температуры тела, обильное потоотделение, слабость, светобоязнь. Кроме этого, суставные и мышечные боли, головная боль, боль в горле, сухой (в ряде случаев – влажный) болезненный кашель, насморк.

При подготовке настоящего издания использовались материалы открытых источников и сети Интернет.

Признаки болезни	ОРЗ	ГРИПП
 <p>Начало болезни</p>	Постепенное	Обычно резкое, некоторые даже могут назвать час, когда почувствовали, что заболевают
 <p>Температура</p>	Повышается постепенно и незначительно, редко бывает выше 38,5С.	Буквально за несколько часов может подскочить до 39-40 градусов и даже выше. Высокая температура держится 3-4 дня
 <p>Симптомы интоксикации</p>	Общее состояние обычно не страдает	Резко нарастают озноб, обильное потоотделение, головная боль, светобоязнь, головокружения, ломота в мышцах и суставах
 <p>Насморк</p>	Есть и весьма обильный. Часто преобладает над другими симптомами	Обычно не бывает. Часто лишь небольшая заложенность носа, которая появляется ко второму дню болезни
 <p>Боль в горле, покраснение</p>	Почти всегда сопровождает простуду, потому как идет активное воспаление слизистых оболочек носоглотки	В первые дни болезни не всегда. Обычно бывают заложены задняя стенка глотки и мягкое небо
 <p>Кашель, ощущение дискомфорта в груди</p>	Часто отрывистый, сухой, который проявляется с самого начала заболевания, боли в груди отсутствуют	На 2-е сутки болезни возникает мучительный кашель, боль за грудиной по ходу трахеи
 <p>Чихание</p>	Очень часто	Бывает редко
 <p>Покраснение глаз</p>	Редко, при сопутствующей бактериальной инфекции	Довольно частый симптом
 <p>Астенический синдром (слабость)</p>	Во время болезни слабость есть, но после выздоровления незначительна и быстро проходит	Утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность и бессонница могут сохраняться на протяжении 2-3 недель после окончания болезни

# Грипп

## Как защитить себя и других



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

<http://www.emro.who.int/csr/h1n1/index.htm>  
<http://www.who.int/en>

 **World Health Organization**  
Regional Office for the Eastern Mediterranean



**Витаминизация**

**Для профилактики заболеваний рекомендуется**



**Вакцинация**



**Влажная уборка помещения**



**Личная гигиена**



**Ограничение контактов**



**Промывание носа солевым раствором**



## Оглавление

Острые респираторные вирусные инфекции.....	5
Чем опасны частые ОРВИ у детей .....	7
Симптомы гриппа: озноб и температура .....	8
Как избежать озноба и высокой температуры .....	10
Чем опасен грипп? .....	15
Можно ли предупредить заболевания ОРВИ и гриппом? .....	16
Самые частые вопросы и ответы о гриппе .....	21

Навчально-методичний посібник  
(російською мовою)

*Н.Г. Волох, А.А. Черепок, Н.В. Баранова*

## **ЧТО НАДО ЗНАТЬ ПРО ГРИПП И ОРВИ**

Редактор І. Г. Шишко, Т.І. Чуб  
Технічний редактор М.І. Синюгін

Підписано до друку 26.06.2017 р.  
Папір офсетний. Друк - ризограф.  
Умов. друк. арк. 1,1  
Наклад 100 прим. Зам. № 7332.  
Оригінал-макет виконаний в ЦВЗ ЗДМУ  
69035, г. Запоріжжя, пр-т Маяковського 26,  
тел. (061) 239-33-01

Видавництво ЗДМУ  
69035, Запоріжжя, пр. Маяковського, 26