

ОРВИ и грипп: профилактика

История ОРВИ насчитывает несколько десятков веков, первые упоминания об этом заболевании были сделаны еще в 412 году до н.э. Гиппократом. В течение двух тысячелетий вирусные инфекции уносили жизни миллионов людей. Это единственная инфекция, которая ежегодно охватывает до 30% населения земного шара .

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – группа заболеваний, которые вызываются различными группами вирусов, передаются воздушно-капельным путем и характеризуются острым поражением дыхательной системы. Наиболее часто встречающиеся симптомы ОРВИ: покраснение слизистых ротоглотки, першение или боли в горле, заложенность носа, осиплость голоса, кашель, чихание, повышение температуры чаще до небольших значений (не выше 38С).

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

В настоящее время в Республике Беларусь заболеваемость гриппом и другими ОРВИ находится на неэпидемическом уровне. По данным проводимого мониторинга, заболеваемость на территории Беларуси по состоянию на середину января 2018 характеризуется низкой интенсивностью и уровнем ниже на 40,1% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года. В структуре заболевших удельный вес детей до 18 лет составил 67,3%.

Начало подъема заболеваемости острыми респираторными инфекциями (ОРИ) и гриппом ожидается в конце января – начале февраля. К счастью, в настоящее время мы обладаем возможностями не только ограничить распространение ОРВИ, но и предупреждать развитие осложнений. Хочется обратить внимание на важные аспекты профилактики гриппа.

Выделяют **неспецифические и специфические методы профилактики**. К первым из них относятся общепринятые гигиенические меры:

- избегайте близкого контакта с заболевшим;
- на период эпидемии избегайте многолюдных мест;
- соблюдайте гигиену рук – чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук;
- регулярно проветривайте комнаты и делайте влажную уборку;
- используйте защитные маски при контакте с больным человеком (использованные маски нужно заменять на новые не реже, чем 1 раз в 3 часа).
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

Одним из наиболее эффективных методов **специфической профилактики** является **вакцинация**. Согласно рекомендациям ВОЗ: "Вакцинация является основой профилактики ОРВИ" - так как она снижает распространение болезни и в несколько

раз дешевле, чем затраты на лечение ОРВИ и их осложнений, а также может значительно сократить временную нетрудоспособность, ещё она доступна, эффективна и безопасна для взрослых, детей и беременных женщин! В настоящее время в Республике Беларусь существует несколько типов противогриппозных вакцин (живая интраназальная, Гриппол, Ваксигрипп, Инфлювак). В первую очередь должны вакцинироваться пациенты группы риска по тяжелому течению гриппа, женщины во 2-ой и 3-ем триместрах беременности, дети, медицинские работники и работники социальных сервисов. Оптимальное время для вакцинации с октября по середину ноября. Иммунитет нарабатывается в течение 2 недель после введения вакцины.

Следует помнить известный всем принцип - лучше предотвратить заболевание, чем его лечить!

Ваше здоровье – в Ваших руках! Помните - раннее обращение к специалисту – залог успеха его сохранить.

Врач – инфекционист

Синявский В.Ф.