

## Что делать при острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ) и гриппе



### Что делать, чтобы не заболеть



Еще в декабре можно было бы сказать: у вас есть возможность **сделать прививку** против гриппа - прививка предлагалась практически всем, а не только контингентам риска, и особенно настойчиво – в организованных детских и трудовых коллективах. И для этого вовсе не было необходимости сидеть, как сегодня, в

«чихающей и сопливой» толпе в поликлинике.

В данный момент даже при огромном желании это делать уже поздно: начался сезонный подъем заболеваемости и, если вы столкнетесь с гриппозными вирусами, поствакцинальный иммунитет просто не успеет выработаться – вы заболеете, при этом старательно и уверенно рассказывая всем о вреде прививок.

**Меньше контактируйте с другими людьми:** источник вируса — человек и только человек. Чем меньше людей окажутся на вашем пути, тем меньше шансов заболеть. Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в супермаркет, в гости, на встречу, на концерт,



утренник в детском саду, а может и не поехать увлекательную заграничную туристическую поездку — это действительно будет мудро.

Да и поцелуи, столь любимые и психологически благоприятно действующие в другое время, в эту пору совсем ни к чему.

Гуляйте, дышите свежим воздухом. Подцепить вирус во время прогулки практически нереально, а носить маску — бессмысленно.

**Наденьте маску на больного,** если рядом здоровые: сам вирус она не остановит, но задержит особо богатые вирусом капельки слюны. Здоровому человеку, да еще и на улице, маска действительно не нужна.



**Внимательно отнеситесь к своим рукам - не трогайте** ими

**лицо.** Больной касается своего лица, вирус попадает на его руки, которыми он «хватает» все вокруг, вы касаетесь «этого всего» своими руками - вот и ОРВИ.



**Мойте руки** — часто и много, придя на работу или возвращаясь домой. Постоянно носите с собой влажные гигиенические антибактериальные салфетки - трите, не ленитесь.



Максимально **сократите количество рукопожатий** - как вполне серьезно утверждает известный украинский педиатр Комаровский: если вы начальник, официальным приказом введите запрет на них.



**Пользуйтесь кредитными карточками:** бумажные деньги и монеты — источник распространения вирусов.

Соблюдайте так называемый **кашлевой этикет:** учитеесь, если уж нет платка, кашлять или чихать не в ладонь, а в локоть.

Всегда и везде – на улице, дома, на работе, в детском саду и школе - **дышите свежим и влажным воздухом**: сухой, теплый, неподвижный воздух неблагоприятен для слизистых дыхательных путей, в нем скапливаются бактерии и вирусы.

Для нашего организма комфортен прохладный, влажный и движущийся воздух: температура около 20°C (лучше 16°C, чем 22°C) при влажности 50-70%. Поэтому как можно чаще интенсивно проветривайте дома и на работе помещения, мойте полы, пользуйтесь увлажнителями воздуха, особенно, если рядом больной. Лучше теплее оденьтесь, но не включайте дополнительные обогреватели.

Комфортно одевайтесь и в свободное время, вечером, в выходные дни больше проводите времени на свежем воздухе, играя с детьми, катаясь на санках, лыжах, коньках, выгуливая животных.



**Увлажняйте слизистые оболочки** верхних дыхательных путей (носа). В норме там постоянно образуется слизь, которая обеспечивает функционирование местного иммунитета. Если слизистые оболочки пересыхают, работа местного иммунитета нарушается, вирусы с легкостью преодолевают защитный барьер – человек заболевает при контакте с вирусом.

Поэтому главный враг местного иммунитета – сухой воздух, а также лекарства, способные высушивать слизистые оболочки. Не экспериментируйте с неизвестными лекарствами. Некоторые противоаллергические и почти все так называемые «комбинированные противопростудные средства» сушат слизистые оболочки.

Растворите одну чайную ложку поваренной соли на один литр кипяченой воды – таким солевым раствором регулярно полощите рот. Для предупреждения высыхания слизистой можно купить в аптеке физиологический раствор или готовые **солевые растворы** для введения в носовые ходы (Ринолюкс, Аква Марис, Салин, Аква Спрей, Синуфорте и мн.др.). Капайте, брызгайте, особенно



если идете туда, где много людей, если вы сидите в коридоре поликлиники, если проехали в общественном транспорте.

**Что делать бессмысленно.** Лекарств и народных средств с доказанной профилактической эффективностью не существует: никакой лук, чеснок, никакие спиртовые настойки трав и профилактические таблетки не способны защитить ни от какого-либо респираторного вируса вообще, ни от вируса гриппа в частности.

Все якобы противовирусные средства или стимуляторы интерферонообразования, стимуляторы иммунитета и бесконечно полезные витамины — все это лекарства с недоказанной эффективностью. Они просто удовлетворяют ментальную потребность обывателя: «надо что-то делать». Основная польза всех этих лекарств — психотерапия: вы верите — вам помогает. В общем, это мероприятия, повышающие общую сопротивляемость организма в целом, но не стоит штурмовать ради них аптеки.

**Врач нужен обязательно и во всех случаях**, особенно, если болеют дети или взрослые из так называемой группы риска (пожилые люди, «астматики – диабетика»).

Врача лучше все-таки вызвать на дом, а не делиться вирусом с очередью в поликлинике. Сделать это надо

- если при повышении температуры практически не помогают или помогают очень ненадолго **парацетамол и ибупрофен**, если температура держится в течение недели

- если кашель усиливается и снижается его продуктивность (не откашливается), а глубокий вдох приводит к приступу кашля, появляются гнойные выделения из носа и при откашливании

- если выражена тяжесть состояния при умеренных симптомах ОРВИ или отсутствует улучшение на четвертый день болезни

- если изолированно или в сочетании появляется бледность кожи, жажда, одышка, интенсивные боли, где бы то ни было

- если отмечается ухудшение после улучшения.

**Врач нужен обязательно и срочно в случае**

- потери сознания и судорог

- появления признаков дыхательной недостаточности (затрудненное дыхание, одышка, ощущение нехватки воздуха)

- даже умеренной головной боли в сочетании с рвотой



- появления даже единичных элементов сыпи, которая не исчезает при надавливании на нее, любого повышения температуры тела в сочетании с

ознобом и бледностью кожи (в таких случаях можно пропустить менингококковую инфекцию)

- температуры тела выше 39°C, которая не начинает снижаться через 30 минут после применения жаропонижающих средств.

- отечности шеи и даже умеренной боли в горле при отсутствии насморка (боль в горле и сухой нос — это зачастую симптом ангины, которая требует врачебной помощи и антибиотикотерапии).

### Как правильно лечиться

Фактически единственным препаратом, способным остановить вирус гриппа, является **озельтамивир** (в Беларуси это Тамифлю и Флустон). Озельтамивир не назначается всем подряд и «при любом чихе»: это недешевый препарат, имеющий много побочных и весьма нежелательных эффектов. Если назначается озельтамивир, то, как минимум, показано наблюдение врача и, как правило, — госпитализация. Озельтамивир используют при тяжелом течении болезни, что определяет врач, или при заболевании людей с высоким риском развития осложнений (пожилые люди, лица с хроническими заболеваниями дыхательной, сердечно-сосудистой систем, нарушениями обменных процессов - астматики, диабетики и др.).

Если приходится бороться с высокой температурой, то только парацетамолом или ибупрофеном (категорически не допускается аспирин).

Не используйте бесконтрольно лекарства от кашля, особенно угнетающие кашель (в инструкции отмечено «противокашлевое действие»). При поражении верхних дыхательных путей (нос, горло, гортань) никакие отхаркивающие средства не нужны — они только усилят кашель, а бронхиты и пневмонии вообще нельзя лечить самостоятельно.

Всякого рода интерфероны для местного применения и для приема внутрь — это тоже лекарства с недостаточно доказанной эффективностью. К лечению ОРВИ никакого прямого отношения не имеют и противоаллергические средства. Вирусные инфекции не лечатся антибиотиками.

Все «отвлекающие процедуры» (банки, горчичники, паровые ингаляции над чайником или кастрюлей, растирание козьим и барсучим жиром, спиртовыми настойками) при ОРВИ, а тем более, при гриппе неэффективны. Гомеопатия, как и лечение травами, при



ОРВИ безопасны, но тоже вряд ли эффективны: скорее это тоже недешевая психотерапия («надо что-то делать»).

А вот поить больного надо часто и много (естественно, не забывая о возрастной и индивидуальной нагрузке на почки). Температура жидкости должна быть равна температуре тела: компоты, морсы, чай, отвары изюма, кураги. Идеальны для питья готовые растворы для пероральной регидратации - покупайте, разводите по инструкции и поите (пейте).

Не заставляйте больного, тем более, ребенка есть: если он просит (если хочется), нужно дать ему легкое, жидкое питание - углеводное и белковое.