

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ «ВОЛГОГРАДСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»,
ВОЛГОГРАД**

МЕТОДИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕМЕ:

**«Профилактика вирусных инфекций в зимний период»
(для взрослой аудитории)**

РАЗРАБОТАН:
врачом – методистом
Евстигнеевой Ю.В.

Рекомендован к использованию
методическим советом
ГКУЗ «ВОЦМП»

План беседы.

- I. Введение
- II. Теоретические аспекты
 1. Понятия «Простуда», «ОРЗ», «ОРВИ»
 2. Пути передачи ОРВИ
 3. Виды ОРВИ. Общие симптомы и различия
 4. Осторожно: грипп
 5. Осложнения гриппа
- III. Как уберечься от ОРВИ, в том числе и от гриппа
 1. Гигиена дома
 2. Личная гигиена
 3. Контакты с больными людьми
 4. Роль медицинской маски
 5. ЗОЖ в профилактике ОРВИ
 6. Природные иммуностимуляторы
 7. Аптека
 8. Иммунная система - главное оружие против ОРВИ
 9. Вакцинопрофилактика
- IV. Если Вы все же заболели
- V. Заключение

С наступлением холодного времени года мы чаще начинаем говорить о **простудных заболеваниях и их профилактике**. Каждый из нас испытал то состояние, когда болезнь выбивает нас из рабочего процесса, когда мы теряем время в поликлиниках, откладываем текущие дела, переносим или отказываемся от празднования приятных событий. Не говоря о том, что заражаем окружающих и тратим часть семейного бюджета (в среднем 1500 рублей). Экономнее болезнь предупредить.



ОРЗ - острое респираторное заболевание. Объединяет все респираторные заболевания то, что входные ворота для них - слизистые верхних дыхательных путей. У ОРЗ могут быть разные возбудители и клиническое течение болезни.



ОРВИ – острая респираторная вирусная инфекция. Вирусы проникают **воздушно-капельным** путем, вместе с воздухом и каплями слюны, слизи и мокроты при дыхании, разговоре и чихании. Могут проникать и **контактно-бытовым** путем через грязные руки; через пищу при недостаточной термической обработке.



Сегодня известно более **200 вирусов**, возбудителей ОРВИ, образующих различные группы (вирусы парагриппа, гриппа, аденовирусы, риновирусы и др.)



У нас часто принимают ОРВИ и грипп как одно и то же. Точный диагноз может поставить только лабораторная диагностика. **Общие симптомы** у всех ОРВИ знакомы всем нам: повышение температуры, озноб, головная боль, насморк, боль в горле, кашель. Как же не пропустить грипп? Как говорится, врага надо знать в лицо. Расскажу об особенностях течения некоторых ОРВИ.

Парагрипп. Очень сильно выражены насморк, боли в горле, осиплость голоса. Температура не больше 38°C.

Аденовирусная инфекция. Характерно — увеличение лимфатических узлов. Еще один яркий признак данного заболевания — конъюнктивит (поражение слизистой оболочки глаза). Симптомы этого варианта ОРЗ могут сохраняться долго (до 14 дней). А вот температуры может не быть вовсе.

Течение гриппа	Симптомы
Инкубационный период	1-3 недели
Скрытый период	1-3 недели
Симптоматический период	1-3 недели
Постинфекционный период	1-3 недели
Полное выздоровление	1-3 недели

Риновирусная инфекция. Основным симптомом этой инфекции является сильный насморк. Выделения из носа могут быть настолько обильными, что вы только успеваете менять платки. Температура повышена, то незначительно.

Грипп. Самый тяжелый и распространенный вариант ОРЗ.

- высокая температура (39-40°C)
- озноб
- ломота в теле и суставах
- головная боль
- слабость
- покраснение горла
- насморк

Симптомы	ОРВИ	Грипп
Начало	Постепенное	Всегда острое. Некоторые могут определить даже час начала заболевания.
Лихорадка	Температура повышается редко выше 38,5°C	Температура -39-40°C (держится 3-4 дня).
Симптомы интоксикации	Интоксикация выражена слабо, общее состояние обычно не страдает	озноб, сильная головная боль в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, ломота в мышцах и суставах
Насморк и заложенность носа	С него все и начинается. Частый симптом, иногда преобладающий. Чихание	Начинается спустя несколько дней. Обычно не бывает сильного насморка, присутствует лишь заложенность носа.
Боль в горле, покраснение, кашель	Обычные симптомы. Сухой кашель вначале, на 4 сутки - отхаркивающий.	Покраснения глотки, кашель могут быть, но не обязательно.
Длительность заболевания	В среднем 7 дней	До 10 дней
Снижение иммунитета после выздоровления	Незначительное	Значительное

Не пропустите симптомы гриппа! Когда снижен иммунитет начинается вторичное инфицирование бактериальной флорой. Основная опасность гриппа - это риск развития постгриппозных осложнений:

- ринит, синусит, бронхит, отит
- **пневмония (воспаление легких),**
- радикулит,



- миокардит (воспаление сердечной мышцы) и перикардит (воспаление околосердечной сумки)

- миозит - поражение мышечных волокон,

- менингит и энцефалит.

Грипп - это не обычная болезнь, которой люди болеют каждый год. Грипп - это заболевание, которое может привести к смертельному исходу.

Если вы подозреваете, что заболели гриппом, немедленно вызовите врача! Только врач может точно поставить диагноз и выявить осложнения. Лечение гриппа противовирусными препаратами должно проводиться только под наблюдением лечащего врача, в силу выраженного действия препарата и возможных побочных действий.



Как уберечься от ОРВИ, в том числе и от гриппа?



1. **Позаботьтесь о гигиене дома (особенно если дома есть больной человек).** Вирусы сутками сохраняют свою активность в пыльном, сухом и неподвижном воздухе, и практически мгновенно погибают в воздухе чистом, прохладном и влажном. Проветривание (не менее 3 раз в день) и влажная уборка уменьшит количество циркулирующих в воздухе микроорганизмов. Оптимальная температура воздуха для жилого помещения 20-24 °С, а влажность 30-45 %



От свежего воздуха не стоит отказываться даже в морозы. Время проветривания. 3-4 минуты зимой. За это время воздух успеет обновиться, но помещение не успеет остыть. Свежий воздух гораздо быстрее согревается, чем застоявшийся. А вот постоянно держать форточку чуть-чуть приоткрытой не следует. Это скорее выстуживает, чем проветривает вашу комнату. Проветривать квартиру желательно три раза в день.

2. **Соблюдайте личную гигиену.** Личная гигиена включает гигиену полости рта и носа (полоскание горла, промывание носа), гигиену кожи (частое мытье рук и лица с мылом, ежедневное принятие душа или ванны с горячей водой, с мылом или шампунем); гигиену одежды и постельного белья.



При чихании и кашле отделяемое из носа, глотки с вирусами распространяются на 7 метров вокруг! Обсеменяется пространство вокруг (столы, клавиатура компьютера и т.д.). Все



это трогается руками. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки.

Подсчитали, что руки больного человека **до 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 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. Находясь на улице или в обществе, старайтесь как можно реже касаться руками носа или рта

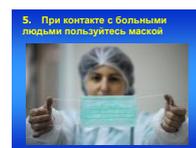


3. **Избегайте общения с людьми**, у которых есть признаки заболевания.

4. В период эпидемий **избегайте места массового скопления людей**, или хотя бы сократите время пребывания там.



5. При контакте с больными людьми **пользуйтесь маской** (смена каждые 2 часа, в очагах инфекций 20-30 минут). Конечно, маски полностью не защищают от вирусов гриппа, но преграду создадут.



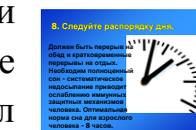
6. **Откажитесь от курения.** Курение ослабляет иммунитет и в разы увеличивает вероятность возникновения простуды.



7. **Придерживайтесь здорового образа жизни**, включая полноценный сон, употребление здоровой пищи, физическую активность, закаливание. Больше времени проводите на свежем воздухе.



8. **Следуйте распорядку дня.** Правильный режим труда и отдыха должен включать перерыв на обед и кратковременные перерывы на отдых. Важно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы: людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда в часы досуга, наоборот, лучше переключиться на физические упражнения. Также нужно высыпаться - систематическое недосыпание приводит ослаблению иммунных защитных механизмов человека. Оптимальная норма сна для взрослого человека - 8 часов.



9. Старайтесь употреблять больше витаминов и природных иммуностимуляторов. Особенно витамина С.



Насмотревшись телевизора, мы бежим в аптеку застаться суперсовременными профилактическими средствами. Прием таких «костылей»,

как синтетические иммуномодуляторы, приводит к тому, что наш организм перестает работать сам, привыкая к помощи извне. И в случае серьезного заболевания, наша иммунная система, не сможет быстро и адекватно среагировать. Существует целый ряд природных иммуностимуляторов. Увлечься ими чрезмерно невозможно, любая помощь иммунитету должна быть дозированной.

Итак, в списке натуральных иммуностимуляторов лидирующие позиции занимают следующие продукты:

Чеснок — обладает сильнейшими антибактериальными свойствами. Содержащиеся в нем биологически активные вещества — фитонциды — подавляют рост и развитие бактерий, что в свою очередь помогает предотвратить многие инфекционные заболевания.



Имбирь повышает сопротивляемость организма, богат витаминами, снижает температуру, облегчает кашель, лечит воспалительные процессы в области носа и горла.



Морковь - природный иммуномодулятор, бета-каротины повышают сопротивляемость организма к вирусам и бактериям.



Брокколи — содержит большое количество витамина С, способствует укреплению иммунной системы.



Чай зеленый и черный, великолепный адаптоген и антиоксидант, нормализует температуру, укрепляет иммунитет, улучшает потоотделение, тонизирует и согревает.



10. Во время эпидемий можно использовать спреи и мази для носа. Особо популярна оксолиновая мазь. Смазывайте ею нозовые ходы дважды в день: утром, перед уходом на работу, и вечером, перед возвращением домой на общественном транспорте.



11. Иммунная система - вот наше главное оружие против ОРВИ. Сильная иммунная система при встрече с вирусом вырабатывает достаточное количество защитного белка — интерферона и через 2-3 дня от насморка, кашля и головной боли не останется и следа. Но не у всех она сильная. И тогда можно использовать препараты на основе интерферона. Это лучшие



современные иммуномодуляторы (*лейкоцитарный интерферон*). Он разводится водой и закапывается в нос с профилактической целью по 2 капли 2-3 раза в день.

12. Решающее значение имеет вакцинопрофилактика.

Вакцина - это ослабленный вирус, убитый вирус или какая-то его часть. Попадая в организм, вакцина стимулирует выработку антител через 2-4 недели (*начинают вырабатываться антитела через неделю минимум*). Вакцина **не содержат живые вирусы**, поэтому заболеть гриппом в результате проведенной прививки невозможно. И если произошло инфицирование, выработанные антитела блокируют живые вирусы гриппа. Плановая вакцинация у нас проходит в сентябре - октябре. Но это не значит, что вы не можете сделать ее сейчас.

Для этого надо обратиться в медицинское учреждение по месту жительства, где вы получите исчерпывающую информацию о порядке вакцинации. Никаких противопоказаний к тому, чтобы делать прививку после начала эпидемии, не существует.

Противопоказанием к введению вакцины.

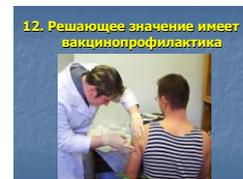
- аллергия к белкам куриного яйца,
- временно болеющие ОРВИ,
- хроническими заболеваниями в стадии обострения.

Вакцина снижает заболеваемость в 1.5-2 раза, у заболевших смягчает клинику, снижает длительность течения и развитие осложнений. Это наиболее экономичный способ профилактики. Для предотвращения инфицирования коллектив должен быть привит не менее чем на 70%.

Кто-то скажет, что они сделали прививку, но все равно заболели, это лишняя трата времени и денег. Различные исследования доказывают, что риск заболеть сезонным гриппом при вакцинации составляет всего 1%. Вполне возможно, что заболевшие просто проигнорировали рекомендации по поводу, когда делать прививку от гриппа. Не откладывайте и вы прививку на потом!

Если Вы заболели, подумайте о своих близких. Профилактика для них с вашей стороны.

1. Если поднялась температура, не стоит геройствовать и отправляться на работу. День-два постельного режима дома,



помогут вам не разболеться всерьез и надолго.

2. Позаботьтесь об окружающих - надевайте медицинскую маску. Конечно, маски полностью не защищают от вирусов гриппа. Кроме того, менять маску придется часто – через час она «пропитывается» вашими собственными бактериями, которые вы вдыхаете обратно.
3. Антибиотики при простуде и гриппе абсолютно бесполезны. Их назначение – борьба с бактериальной инфекцией в случае возникших осложнений – бронхита, ангины, пневмонии, гайморита.
4. Свежий воздух. Обязательно проветривайте и увлажняйте ваше жилое помещение.

Закрывая тему, хочу добавить, что грамотная профилактика поможет достойно выстоять атаки вирусов. И все же больше улыбок, хорошее настроение и вера в лучшее, ведь оптимисты болеют гораздо реже. Так будьте оптимистом и будьте здоровы!

Крепкого Вам всем здоровья. И разумного к нему отношения.



Что вы знаете о гриппе (рекомендуется как вариант для завершения беседы при работе с определенной аудиторией)

Вопрос №1. Как передается грипп?

1. Воздушно-капельным путем
2. Половым путем
3. При рукопожатии

Вопрос №2. Чем опасен грипп?

1. Грипп ничем не отличается от других простудных заболеваний
2. Грипп опасен возможными осложнениями
3. Я не знаю

Вопрос №3. Каковы основные симптомы гриппа?

1. Высокая температура, озноб, головные и мышечные боли
2. Бессонница, нервозность, ночные страхи
3. Вздутие живота, газообразование

Вопрос №4. Какие средства профилактики наиболее эффективны в период подъема заболеваемости гриппом?

1. Никакие, все равно заболею
2. Ежедневное употребление алкоголя
3. Лекарственные препараты

Вопрос №5. Что вы примете при первых признаках простудного заболевания?

1. Горячую ванну
2. Алкоголь
3. Противопростудный препарат

Вопрос №6. Нужно ли при первых признаках гриппа принимать антибиотики?

1. Нет, не нужно
2. Я не знаю
3. Да, нужно

Вопрос №7. Как вы относитесь к прививке против гриппа?

1. Считаю бесполезной
2. Прививка – эффективный метод борьбы с гриппом
3. Боюсь!

Вопрос №8. Будете ли вы делать прививку от гриппа?

1. Да
2. Нет
3. Не скажу!

Использованная литература.

1. Журнал «Инфекционные болезни» сентябрь 2012г.
2. Журнал «Лечащий врач», №10/09, №06/11, № 10/12.
3. <http://health.mail.ru/news/199389/>
4. <http://a-flu.com.ua/flu-profilaktika.html>