**Консультация медицинской сестры**

О МЕРАХ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИИ ГРИППА И ОРВИ

Какие меры профилактики, на ваш взгляд, наиболее эффективны в сезоны гриппа и ОРВИ? Какие правила нужно соблюдать, чтобы защитить организм от вирусных инфекций в переходные периоды?

Какие меры профилактики, на ваш взгляд, наиболее эффективны в сезоны гриппа и ОРВИ? Какие правила нужно соблюдать, чтобы защитить организм от вирусных инфекций в переходные периоды?

► Для начала мы должны немного погрузиться в эпидемиологию и понимать, что своими профилактическими мерами можем воздействовать на три звена эпидемического процесса.

 Первое звено – это источник. Для многих инфекций источником является больной человек. Если мы будем в плане профилактики каким-то образом влиять на заболевшего (позже я скажу, какие это меры), то сможем себя обезопасить. Для того чтобы себя обезопасить, мы должны меньше встречаться с вирусом. Это сложно, но вполне возможно. Особенно в сезон острых респираторных вирусных инфекций надо помнить, что если источников инфекций, то есть больных людей, много, то мы можем реже посещать многолюдные места; а если уж посещать их, то применяя меры профилактики, чтобы не заразиться. Если больной человек у вас дома, то нужно постараться снизить время контакта с ним. Ему по возможности выделяется отдельная комната или место, где человек будет находиться большую часть времени, также лучше кормить его отдельно.

Второе – влияние на механизм передачи. Острые респираторно-вирусные инфекции, как правило, передаются по воздуху: воздушно-капельным или воздушно-пылевым путем. Если в воздухе вируса будет меньше, то меньше его попадет и в организм. Как мы это можем сделать? Проветривать помещения, в котором находимся. Эту процедуру нужно проводить часто.

Вирусы могут оседать вместе с каплями, которые выделяет заболевший человек, на объекты окружающей среды. В данном случае необходима более тщательная уборка тех поверхностей, где может находиться вирус. Если вы будете убираться часто, особенно с использованием дезинфицирующих средств, то тем самым сократите количество вируса. Все то, с чем человек может соприкасаться, должно подвергаться уборке, дезинфицироваться.

► О каких правилах гигиены еще нужно помнить?

► Важно научиться правильно чихать. Как мы обычно это делаем? Закрывая нос и рот руками. Все, что мы при этом выделяем, оказывается на наших ладонях. Надо понимать, что лучше чихать и кашлять в одноразовый платок, который потом утилизируется, или, если этого нет, чихать в локоть. При этом руки остаются чистыми.

Зачастую в процессе передачи инфекции важную роль играют руки. Их чистота очень важна, потому что мы и сами не замечаем, как трогаем свое лицо, нос, глаза и заносим инфекцию себе на слизистые.

 Также важно использовать различные санитайзеры, как их принято сейчас называть, то есть средства, которые помогут без воды провести дезинфекцию рук. Никто, конечно, не отменял мытье рук с мылом, причем очень тщательное. Для этого моется и внутренняя поверхность ладони, и тыльная, и межпальцевое пространство. Это важно знать. У нас во многих организациях и учреждениях сейчас размещены памятки о том, как правильно мыть руки. Мытье рук – это важная составляющая в профилактике инфекционного заболевания.

► Как же помочь самому себе?

► Инфекция может застать врасплох, и вы можете заразиться ею в любое время. Поэтому особенно в зимне-весенний период, когда различные вирусы циркулируют достаточно часто, нужно позаботиться о своей защите. Это и правильное, здоровое питание, и полноценный сон, и, безусловно, повышение иммунитета, в том числе с помощью ухода за слизистыми. Они всегда должны быть влажными, ни в коем случае не пересушенными. В этом мы можем себе помочь проветриванием, слежением за параметрами микроклимата у себя в помещении. Лучше, чтобы воздух был влажным. Для этого можно использовать специальные приборы. Когда вы приходите с прогулки, особенно после посещения магазина, важно смыть вирусы, которые могут находиться на вашей слизистой. Для этого промойте носоглотку. Это тоже важная составляющая в профилактике вирусных инфекций.

 Если говорить о повышении иммунитета, то в первую очередь мы упоминаем вакцинопрофилактику. Вакцинация помогает защититься от гриппа, который передается тем же путем, и не просто от гриппа, а от его тяжелых последствий. Вакцинацию проводят заблаговременно, для того чтобы иммунитет сформировался. Также она может проводиться по эпидпоказаниям в период, когда мы наблюдаем подъем заболевания. Но опять же, одна вакцинация нас не спасет, а вот комплекс профилактических мер – неспецифические меры профилактики, о которых я сказала раньше, и специфическая вакцинопрофилактика – позволит нам не заболеть. Либо заболеть и перенести эту инфекцию легко, не попасть на койку инфекционной больницы и не получить те осложнения, которые вполне могут развиться после вирусных инфекций.

► Как отличить грипп от COVID? Сейчас появилось большое разнообразие и того и другого.

 ► Мы являемся свидетелями развития сразу трех эпидемиологических процессов: когда циркулируют и коронавирус, и вирус гриппа, и другие респираторные вирусы.

 Как я уже сказала ранее, клинические проявления инфекционных болезней бывают сильно выраженными, и тогда мы можем, даже не имея медицинского образования, заподозрить их у себя и определить, коронавирусная это инфекция, или грипп, или аденовирусная инфекция. Но не имея профессиональных знаний и в отсутствие выраженной клинической симптоматики определить, что у вас на самом деле, невозможно, потому что в первую очередь при внедрении вируса в организм развиваются симптомы интоксикации, а они едины для всех видов инфекций – и вирусных, и бактериальных. Общие проявления – это подъем температуры, слабость, ломота в теле, боли в мышцах, разбитость, потеря аппетита.

 И коронавирус, и грипп, и респираторные негриппозные вирусы вызывают поражение верхних отделов дыхательных путей. Это проявляется в виде выделения из носа большого количества слизи, покашливания, головной боли, осиплости или потери голоса. Поэтому важно точно определить, что у вас – грипп или коронавирус. Ведь эти две инфекции имеют различный патогенез и нуждаются в различном лечении, особенно если вы относитесь к группам клинического риска, если у вас есть другие соматические заболевания (например, сердечно-сосудистые болезни, заболевания легких, эндокринной системы).

 Сбор материала для анализа осуществляется элементарно, как мы знаем, затем он исследуется либо в лаборатории, либо с использованием экспресс-методов. Результаты исследования показывают врачу, какой вирус вызвал данные клинические проявления и какое лечение лучше назначить этому больному.

► Каким должно быть лечение гриппа до прихода врача? Можно ли самим покупать препараты, если картина непонятна, иммуномодуляторы?

► Если спросить, какой врач для многих сейчас является самым популярным и к кому мы сегодня имеем беспредельное доверие, к сожалению, ответ будет таким: это интернет. Когда человек нетяжело заболевает, он не стремится сразу же бежать к специалисту для оказания медицинской помощи, а забивает в поисковик свои симптомы, ищет в интернете диагноз и, самое главное, способы лечения. Это опасно, потому что подход к лечению, особенно инфекционных заболеваний, должен быть строго индивидуальным с учетом особенностей того или иного человека.

 Ребенок ли это или взрослый, вакцинированный или непривитый, страдающий другими заболеваниями, имеющий аллергические проявления на тот или иной препарат или его составляющие. От этого очень многое зависит, поэтому заниматься самолечением – и особенно не в те сроки, когда это лечение должно быть назначено, – рискованно тем, что можно получить не только тяжелую форму заболевания, но и осложнения, с которыми придется бороться длительное время.

 Самое главное – нужно понимать, что никакие антибиотики в данном случае назначены быть не могут, а тем более самостоятельно. Зачастую мы видим, что назначением лекарственных препаратов занимается и фармацевт в аптеке. Заболевший приходит в то место, где находится большое количество людей, с симптомами заболевания, игнорируя все меры профилактики, о которых мы говорили выше, являясь источником инфекции для окружающих, и спрашивает: «У меня насморк, небольшой кашель, что вы мне посоветуете?» Фармацевт назначает ему препараты непонятно от чего. Для того чтобы применять лекарственные средства, нужно сначала поставить правильный диагноз, а сделать это может только врач.

 Сегодня, когда человек с симптомами респираторной вирусной инфекции обращается за медицинской помощью, ему сразу проводят два исследования: на коронавирусную инфекцию и на грипп. Особенно это важно для больных, которые, например, страдают сахарным диабетом. Лечение больных COVID + сахарный диабет и лечение грипп + сахарный диабет противоположно. Здесь очень важно не ошибиться в выборе препаратов.

 Все-таки это вирусные инфекции, и многое зависит от быстроты приема лекарства. Лечение нужно назначать незамедлительно. Если противовирусные препараты дать на третий – седьмой день заболевания, то смысла в этом нет. Такие средства нацелены на то, чтобы предупредить попадание вируса в клетку, чтобы он не размножился там и не создал «пожар» в организме. Я советую тем, у кого есть другие заболевания, ни в коем случае не заниматься самолечением и сразу же идти к врачу, лабораторно подтверждать диагноз и строго по назначению врачей лечить то или иное заболевание.