

## Грипп: правильное лечение и профилактика

Грипп по тяжести последствий можно назвать вирусным системным заболеванием, так как губительно действует на весь организм:

- страдают органы дыхания;
- болят суставы (в них развивается инфекционный артрит);
- возможны тяжелые осложнения (на сердце, легкие, почки, органы слуха и дыхания, центральную нервную систему).

Грипп H1N1 под названиями «Калифорния», «свиной» известен населению Земли с 2009 года. Тогда он привел к нешуточной панике, дефициту защитных масок и противовирусных препаратов, лихорадочным закупкам странами дорогого швейцарского лекарства Тамифлю (озельтамивира). Человечество готовилось к долго ожидаемой пандемии, и вот, казалось, она пришла. Но в 2010 г. ПАСЕ выступило с официальным заявлением, опровергнув даже не факт пандемии, а факт простой эпидемии в 2009г., констатировав, что в прошлые годы смертность от гриппа была даже выше. Таким образом «неудавшуюся» эпидемию многие восприняли за коммерческую акцию фармацевтических компаний, ловко спихнувшим миру залежалый препарат тамифлю.

### Памятка: защита от свиного гриппа

Защищаться от гриппа нужно как индивидуально, так и всем миром, как только обнаруживается новый опасный вирус. С этого момента начинается разработка новой вакцины.



#### 1. Вакцинирование.

- Вакцина не дает гарантии, что привитый пациент не заболеет: она защищает от нескольких штаммов сезонного гриппа, а угадать, какой из них будет в этом году, разработчики не могут, плюс сами вирусы мутируют. Но все же у вакцинированных граждан меньше шансов заболеть, и даже если это случится, грипп обычно переносится легче.
- Делать прививку надо до эпидемии, а не в ее разгар, и если человек уже заболел. (Сейчас скорее всего прививку делать уже бесполезно).

#### 2. Ношение маски.

- Ее обычно носят здоровые, но чтобы не заразить окружающих здоровых людей, носить маску нужно больному человеку.

- Для здоровых маска остается средством профилактики гриппа: надевать ее нужно при посещении общественных мест (в транспорте, поликлинике, магазине).

### 3. Гигиена.

**Хоть вирус и передается воздушно-капельным путем, косвенным передатчиком являются руки:**

- На руках больного вирусов как правило полно. Он касается ими других предметов (поручней, ручек и т.д.), за которые потом берутся здоровые люди.
- Заражение происходит, когда человек дотрагивается грязными руками до своего лица или берет ими продукты.
- Требование мыть руки по многу раз в день – это не пустой звук. Это защита от гриппа.
- Необходимо носить с собой влажные салфетки и протирать ими руки, находясь вне дома.
- Отказ от рукопожатия во время гриппа – это не акт невежливости, а проявление образованности и любви к ближнему.

### 4. Свежий воздух.

Вирус гриппа обожает теплые помещения с застойным сухим воздухом, поэтому во время эпидемии нужно как можно больше бывать на свежем воздухе.

Помните, что ваш враг при гриппе – не сквозняк, а закрытая форточка:

- Если в доме больной, а помещение закупорено, то вскоре заболеют все.
- Если вы еще не заболели, а только принесли с собой вирус, то в неветилируемой теплой квартире он начнет размножаться с дикой скоростью.

### 5. Поддерживайте оптимальную температуру и влажность в помещении:

- температуру – 20°C (довольно прохладно, но это самая здоровая температура в сезон эпидемий);
- влажность – 50 – 70%.

Зимой дома повышенная сухость, поэтому желательно иметь увлажнитель или держать открытыми емкости с водой.

### 6. Здоровые слизистые оболочки.

**Нормальное состояние слизистых оболочек – первостепенная защита.** Речь не только о микробах, а о сухости слизистых, которое наблюдается часто зимой по причинам:

- сухого воздуха;
- употребления лекарств:
  - капель в нос, например, нафтизина;
  - димедрола, супрастина и др.

Увлажнение слизистых хорошо делать распылителем, используя любой флакон от капель-спрея:

- Физиологический или обычный соляной раствор (чайная ложка соли на литр воды) залить во флакон.
- Распылять раствор в нос как можно чаще, особенно в местах скопления людей.

Придя домой, нужно сделать «генеральную» промывку носа для удаления поселившихся в нем вирусов:

- зажав одну ноздрю, другой «пить» солевой раствор;
- повторить то же со второй ноздрей.

## Симптомы гриппа: сравнение с ОРВИ

Симптомы ОРВИ и гриппа во многом схожи. Основные различия касаются общего состояния больных, температуры, начала и длительности заболевания:



### Симптомы ОРВИ

- При ОРВИ общее состояние в целом может быть удовлетворительное, несмотря на слабость. Преобладают местные признаки – боль в горле, насморк, кашель.
- ОРВИ начинается с легкого першения в горле, заложенности носа, покашливания. Затем признаки постепенно, в течение одного-двух дней, нарастают.
- Температура редко достигает значений выше 38,5°С и держится два –три дня.
- Появляются симптомы насморка, чихание, слезоточивость, усиливается сухой кашель (через неделю он становится продуктивным –с мокротами).
- Имеются налет на слизистых, покраснение и рыхлость горла.
- ОРВИ проходит в среднем через неделю.
- Выздоровление наступает сразу – больной активно включается в прежнюю жизнь.

### Симптомы свиного гриппа

1. Общее состояние – тяжелое:
  - возможны тошнота, рвота, боли в суставах и мышцах, головные боли – симптомы интоксикации;
  - озноб, потоотделение, повышенная светочувствительность и боли в глазах;
  - полный упадок сил.
2. Молниеносное начало с подъемом температуры до высоких значений и ухудшением самочувствия за несколько часов.
3. Температура поднимается до 39° и выше и держится около пяти дней, слабо реагируя на прием жаропонижающих.
4. Симптомы насморка и заложенности носа отсутствуют при боли в горле.
5. Сухой кашель практически с первых часов.
6. Свиной грипп вызывает осложнения:
  - вирусную пневмонию (в запущенной форме она необратима);
  - тромбоз (увеличение сворачиваемости крови).
7. Период длительности острого периода гриппа – от недели до десяти дней.

8. Выздоровление наступает медленно, в течение двух-трех недель после того, как миновал острый период:
- Все это время у переболевшего сохраняется чувство усталости и разбитости.

### Свиной грипп 2016: как его лечить

Лекарств от гриппа, как и прежде, не существует.

- С вирусами борются антитела иммунной системы организма, поэтому лечение гриппа идет через укрепление иммунитета.
- Кроме собственных сил организма, помогают противовирусные средства, разрушающие структуру вируса и препятствующие их размножению, но для каждой разновидности гриппа нужны свои лекарства.
- **Антибиотиками грипп не лечится – они бесполезны и могут привести к осложнениям.**

Можно есть чеснок, пить чай с лимоном, корнем имбиря – все это полезно, но является профилактикой, а не средством лечения, если человек уже заболел.

### Препараты от гриппа H1N1

Единственно эффективным противовирусным препаратом от гриппа H1N1 по-прежнему остается тамифлю (озельтамивир) – не путать с терафлю!



Есть еще занамивир, но в отечественных аптеках его найти трудно.

- Действие тамифлю основано на блокировке нейраминидазы – белка, входящего в состав вируса H1N1.
- Пить тамифлю нужно в первые два дня болезни – в последующие его эффективность, как и любого противовирусного средства, резко снижается.
- Принимать его в порядке самолечения и «на всякий случай» нельзя, так как у лекарства много тяжелых побочных эффектов.
- Лекарство назначает врач при тяжелой форме течения гриппа или больным из группы риска (пожилым людям, ослабленным, хроническим больным, астматикам и т.д.).

Тамифлю в основном распределяют по стационарам, и это разумно вдвойне:

- лекарство в аптеке дорогое, а в больнице оно должно быть бесплатным;

- прием предписан тогда, когда это действительно нужно.

В большинстве случаев грипп H1N1 переносится сравнительно легко, благодаря защитным силам организма: об этом говорит и статистика, поэтому большей части больных тамифлю или занамавир не требуется.

### Общие правила лечения гриппа

1. Постельный режим с первого же дня: никакой мужественной самоотдачи на работе с подзаражением окружающих:
  - Большинство жертв гриппа – трудоголики, переносящие болезнь на ходу.
2. При симптомах гриппа предпочтительнее вызов врача или Скорой на дом:
  - Многочасовое сидение в очереди добавит больному тройку лишних вирусов, в том числе и тот самый H1N1, которого у человека, возможно, и не было при входе в поликлинику.
3. Больного нужно хорошенько укутать, но в самом помещении должно быть свежо и влажно:
  - проветривать комнату, где лежит больной, необходимо по несколько раз в день;
  - требуется постоянное увлажнение воздуха в помещении.
4. Обильное питье – обязательное условие лечения. Пить нужно не просто много, а очень много:
  - чай с ромашкой, календулой, липой, малиной, черной смородиной;
  - компоты из яблок, сухофруктов, кураги;
  - отвары шиповника;
  - молоко с медом и содой.
5. Принимать пищу больному, пока ему не захочется самому, ненужно. Поэтому не стоит уговаривать покушать «для сил», особенно детей.
6. Температуру выше 38 – 38,5 градусов сбивать не надо: при высокой температуре вирусы массово гибнут.
  - **Жар выше 39 понижают при гриппе парацетомолом или ибупрофеном: принимать аспирин опасно!**
  - Если температура под сорок, облегчит состояние больного обтирания лба, кистей рук и стоп раствором уксуса или спиртовым раствором.



### Когда вызов врача необходим

В силу опасности свиного гриппа врача рекомендуется вызывать при малейшем подозрении на H1N1.



Однако на практике при эпидемии дождаться прихода медработника непросто – их не хватает на всех больных. Семейный врач просто физически не успевает обойти всех больных. При ОРВИ промедление в 10 – 20 часов нестрашно, но при гриппе оно угрожает жизни.

### **В какой ситуации нужна немедленная Скорая помощь?**

- при потере сознания;
- судорогах;
- интенсивной боли любой локализации;
- боли в горле без насморка
- головной боли с рвотой;
- температуре выше 39°, не понижающейся через полчаса после приема жаропонижающих;
- появлении кожной сыпи;
- отечности шеи.

**Если вы лечитесь от ОРВИ или гриппа, то в следующих ситуациях обязательно нужен врач.**



- На четвертый день нет улучшения.
- Температура держится на седьмой день.
- После улучшения вдруг наступило опять ухудшение.
- Тяжелое состояние при умеренных признаках ОРВИ.
- Бледность, одышка, жажда, сильные боли, гнойные выделения – порознь или в сочетании.
- Усиление кашля, долгий сухой кашель, приступ кашля при глубоком вдохе.
- Слабый эффект жаропонижающих средств.