

## **ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ**

С наступлением осенне-зимнего сезона резко возрастает заболеваемость гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ). На их долю ежегодно приходится до 90-95% в структуре регистрируемой инфекционной заболеваемости.

### **ЧТО ТАКОЕ ГРИПП И ОРВИ?**

*Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)* - группа заболеваний, в которую входят грипп, парагрипп, аденовирусная, респираторно-синцитиальная, риновирусная, реовирусная, короновиральная инфекции, характеризующиеся коротким инкубационным периодом, непродолжительными лихорадкой и интоксикацией, поражением различных отделов респираторного тракта.

*Грипп* - острое респираторное вирусное заболевание, протекающее с кратковременной и выраженной лихорадкой, общей интоксикацией, поражением верхних дыхательных путей (особенно трахеи) и склонностью к эпидемическому и пандемическому распространению.

### **ЭПИДЕМИОЛОГИЯ**

Резервуаром и источником инфекции является *человек* (больной с явными или стертыми формами заболевания). Максимум заразительности больного приходится на первые 5-6 дней болезни. Механизм передачи - аэрозольный, путь передачи – воздушно-капельный. Не исключается возможность заражения через инфицированные предметы обихода. Восприимчивость всеобщая. Сезонность – осенне-зимняя.

### **КЛИНИЧЕСКАЯ КАРТИНА**

Клиника *гриппа* разворачивается стремительно. Её характеризует триада: внезапность начала, доминирование симптомов общей интоксикации в дебюте и присоединение катаральных явлений позже.

Начало болезни острое и внезапное. В течение нескольких часов состояние прогрессивно ухудшается. Синдром интоксикации выступает на первый план и определяет тяжесть состояния.

Особую опасность представляют осложнения, которые могут развиваться как в разгар болезни, так и на фоне мнимого улучшения. Наиболее грозные: вирусная геморрагическая пневмония, вторичная бактериальная пневмония, синуситы, отиты, миокардит, поражение нервной системы (менингит, энцефалит).

Группы риска по развитию тяжелого течения гриппа:

- дети до двух лет;
- пожилые люди старше 60 лет;
- беременные;
- люди, имеющие в анамнезе хронические заболевания, такие как бронхиальная астма, болезни сердечно-сосудистой системы, нарушения обмена (сахарный диабет, ожирение и

др.), с ослабленным иммунитетом, болезни почек, в том числе инфицированные ВИЧ.

Клиника *ОРВИ*, в отличие от гриппа, развивается постепенно, более мягко и с акцентом на местные симптомы поражения верхних дыхательных путей. Интоксикационный синдром выражен слабо или умеренно.

Симптомы достигают пика на 2-3 день, а к 5-7 дню наступает полное выздоровление. Однако у детей, пожилых и лиц с хронической патологией некоторые ОРВИ (например, вызванные респираторно-синтициальным вирусом или аденовирусом) также могут приводить к осложнениям: отитам, синуситам, обострению бронхиальной астмы, пневмонии.

### **ПРОФИЛАКТИКА**

Профилактику гриппа и ОРВИ можно разделить на *неспецифическую* и *специфическую*.

*Неспецифическая профилактика* гриппа и ОРВИ – это комплекс мероприятий, направленных на предотвращение распространения инфекции, и проводится в отношении источника инфекции (больной человек), механизма передачи возбудителя инфекции, а также потенциально восприимчивого контингента (защита лиц, находящихся или находившихся в контакте с больным человеком).

*Неспецифическая* профилактика складывается из следующих пунктов:

- Гигиена рук. Вирусы долго живут на поверхностях (дверные ручки, поручни, телефоны). Мыть руки с мылом не менее 20 секунд после улицы, перед едой. Если нет возможности - использовать антисептик на спиртовой основе (не менее 60% спирта).

- «Дистанцирование» и маски. В людных местах (транспорт, поликлиники) использовать маску. Стараться держаться на расстоянии 1-1,5 метра от чихающих и кашляющих людей.

- Режим проветривания и увлажнения. Проветривать помещения 3-4 раза в день по 15 минут, использовать увлажнитель воздуха (оптимальная влажность 40-60%).

- Влажная уборка. Регулярно протирать поверхности, особенно гаджеты.

- Сбалансированное питание. Упор на белок (мясо, рыба, бобовые), витамины: С (шиповник, сладкий перец, цитрусовые, квашеная капуста), D (жирная рыба, яичный желток, солнечный свет, по показаниям - добавки), цинк (тыквенные семечки, орехи), селен.

- Физическая активность. Регулярные умеренные нагрузки (прогулки, зарядка) улучшают кровообращение и работу иммунной системы.

- Здоровый сон (7-9 часов). Недостаток сна - серьезный стресс для организма и иммунитета.

- Управление стрессом. Хронический стресс повышает уровень кортизола, который подавляет иммунную функцию. Помогут прогулки, хобби, медитация.

- Закаливание. Не обливание ледяной водой, а систематическое (контрастный душ, обтирание прохладной водой). Начинать нужно летом и постепенно.

*Специфическая* профилактика гриппа – это целенаправленное создание иммунитета против вируса гриппа с помощью вакцин (активная профилактика) и использование препаратов для экстренной защиты (пассивная/химиопрофилактика).

Особенности вакцин против гриппа:

- Ежегодное обновление. Состав вакцин меняется каждый год по рекомендациям ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения). Это связано с высокой изменчивостью вируса гриппа (антигенным дрейфом).

- Вакцины обычно трех- или четырехвалентны. Они содержат антигены 2-х штаммов вируса гриппа А (H1N1 и H3N2) и 1-2 штаммов вируса гриппа В.

- Сроки вакцинации. Оптимальное время – сентябрь-ноябрь, до начала сезонного подъема заболеваемости. Для формирования иммунитета требуется 2-3 недели. Защитный эффект сохраняется 6-8 месяцев.

*Контингенты, подлежащие приоритетной вакцинации* (группы риска):

- Дети в возрасте от 6 месяцев до 3 лет.
- Дети и взрослые с хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистой, дыхательной систем, сахарным диабетом, ожирением, иммунодефицитами и др.).
- Лица в возрасте 65 лет и старше.
- Беременные женщины (вакцинация рекомендуется во втором и третьем триместре инактивированными вакцинами).
- Медицинские и фармацевтические работники.
- Работники учреждений образования (детских садов, школ, вузов).
- Работники учреждений с круглосуточным пребыванием (интернаты, дома престарелых).
- Работники служб жизнеобеспечения (транспорт, энергетика, коммунальная сфера).
- Военнослужащие, призывники.

Вакцинация не гарантирует 100% защиты от заражения, но она крайне эффективна (на 70-90%) для предотвращения тяжелых форм гриппа, осложнений и смертельных исходов. Даже в случае болезни у привитого человека она протекает значительно легче.

Профилактика гриппа и ОРВИ – это комплекс мер, где важна системность. Золотой стандарт: **вакцинация против гриппа + соблюдение гигиены рук и респираторного этикета + поддержание**

**общего иммунитета через здоровый образ жизни.** Эти простые действия значительно повышают шансы пройти эпидсезон без потерь.

Материал подготовил врач-патологоанатом  
патологоанатомического отдела инфекционной патологии Чернягова Е.А.