Профилактика гриппа и ОРВИ

С наступлением холодов, как правило, возрастает число больных гриппом и острыми респираторными инфекциями (ОРВИ).

В настоящее время в Башкортостане случаев гриппа не зарегистрировано, но отмечается сезонный рост заболеваемости ОРВИ. В связи с этим, Минздрав РБ призывает всех придерживаться мер профилактики.

Как известно, существует специфическая и неспецифическая профилактика. К первой относится вакцинация, которая во всем мире признана ведущим методом защиты. По состоянию на 9 декабря в регионе против гриппа привито 39,6% населения – порядка 1 612 тысяч человек (более 1 311 тысяч взрослых и свыше 300 тысяч детей). Значительное большинство из них вакцинировано за счет средств бюджета в рамках Национального календаря профилактических прививок, за счет средств работодателей и личных средств привито 141,9 тысяч человек. По рекомендации Минздрава России, чтобы избежать эпидемии гриппа нужно привить не менее 40% населения.

В период эпидемического подъема заболеваемости необходимо придерживаться некоторых мер неспецифической профилактики. А именно:

- избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;

- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;

- носить медицинскую маску (марлевую повязку);

- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;

- осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;

- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, рекомендуется принимать фрукты и ягоды, содержащие большое количество витаминов и повышающие иммунитет.

Характерными клиническими проявлениями гриппа являются: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38°С), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Стоит особо отметить, что грипп крайне опасен своими осложнениями, среди которых:

- легочные осложнения (пневмония, бронхит), именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа;

- осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит);

- осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);

- осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

В случае заболевания гриппом следует немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение. При этом, нужно строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

*Пресс-служба Министерства здравоохранения Республики Башкортостан*