**Внимание – грипп, осторожно – ОРВИ!**

     **Наступает то время года, когда мы сами и наши дети начинаем, как говорится, «грипповать» или «простужаться».    Но мы не всегда подозреваем, что под словом «грипп» скрывается не одна вредная зараза, а целая группа инфекций, которые называются «острыми респираторными вирусными инфекциями» или ОРВИ. Поэтому многие люди, не зная разницы между ОРВИ и гриппом, приходят к ошибочному мнению о бесполезности профилактических прививок против гриппа и отказываются от них, тем самым подвергая опасности не только собственное здоровье, но и благополучие окружающих людей.**

  **^ В данной статье мы постараемся понять разницу между терминами «ОРЗ», «ОРВИ» и «грипп» и далее поговорим о профилактике заболевания.**

**Грипп или ОРВИ?**

     Острое респираторное заболевание или ОРЗ – это совокупность всех инфекций (вирусных. Бактериальных и других) дыхательных путей, которые передаются воздушно-капельным (при разговоре, кашле, чихании) и контактно-бытовым (через предметы обихода: посуду, игрушки, полотенца) путями. ОРЗ может возникать как самостоятельное заболевание, а может стать продолжением банальной простуды, когда к атаке вирусов на организм присоединяется «тяжелая артиллерия» – бактерии. Тогда заболевание протекает дольше, тяжелее и нередко требует назначения антибиотиков.

    Острые респираторные вирусные инфекции или ОРВИ – это острые респираторные заболевания, вызванные вирусами, например, парагриппа, аденовируса и других (их больше 200).

   Грипп – один из ОРВИ, который протекает тяжелее и чаще сопровождается осложнениями. Вирус гриппа, как ни один другой, способен быстро изменяться, чем, собственно и объясняются его свойства вызывать эпидемии.

  Все вместе – ОРЗ, ОРВИ и грипп – объединены в понятие «простудные заболевания». Все эти заболевания протекают с повышенной температурой тела, воспаленным горлом, кашлем и головной болью, разница проявляется в очередности появления и степени проявления тех или иных симптомов.

   Главная особенность вируса гриппа – это способность к изменчивости, то есть, вирус может изменять свой антигенный состав, и это приводит к тому, что у очень большого количества людей полностью отсутствует какой-либо иммунитет к данному, новому, неизвестному ранее варианту гриппа. Ученые выделяют 3 основных разновидности вируса гриппа – А, В и С, которые различаются способностью к изменениям. Вирус гриппа С практически стабилен, и один раз переболев, человек почти на всю жизнь имеет иммунитет, именно поэтому взрослые почти никогда гриппом С никогда не болеют, вирус поражает детей, которые ранее не болели данным типом гриппа и не выработали к нему иммунитет. А вирус гриппа В меняется умеренно и преимущественно им болеют также дети. Самый коварный и опасный грипп, который может вызывать эпидемии и пандемии – это гриппа А. Его вирусы каждый сезон существенно меняются и могут поразить большое количество людей. Переболевший конкретным вирусом гриппа А организм вырабатывает иммунную защиту от данного вируса, но в следующем сезоне этот вирус меняет свой антигенный состав и вновь организм остается без защиты от изменившегося вируса.

   **^ Признаки заболеваний ОРВИ и гриппа не отличаются. Но есть некоторая разница:**

1. При гриппе начало болезни всегда острое и, бывают случаи, когда человек может точно указать час, когда ему неожиданно стало плохо. При этом, признаки интоксикации организма развиваются быстро, резко. В отличие от гриппа, ОРВИ или обычная простуда развивается плавно, человеку становится хуже постепенно, в течение 1-2 дней.

2. При гриппе температура чаще всего резко подскакивает (обычно за 2-3 часа и держится 3-4 дня) до 39 градусов и выше (хотя бывают случаи, когда температура вообще не поднимается), а при ОРВИ температура организма редко повышается выше 38 градусов. Важный признак отличия гриппа от ОРВИ – это степень общей интоксикации организма. Если при ОРВИ заболевший человек чувствует себя более или менее нормально, то грипп характеризуется появлением множества признаков интоксикации – головной болью в висках и в области глаз, головокружением, тошнотой, слабостью, ознобом и потливостью, появлением светобоязни. Очень характерна при гриппе боль в мышцах, то есть ломота.

3. Для ОРВИ на первый план выходят симптомы, а не признакиинтоксикации. Человека мучают першение, покраснение и боль в горле, кашель(чаще сухой, отрывистый и появляется сразу, но потом
может перейти во влажный кашель со слизью), насморк(он нередко является основным симптомом). При гриппе местные симптомы появляются позже, например, кашель обычно возникает на вторые-третьи сутки и сопровождается болью при откашливании, а насморк если и возникает, то выражен не так сильно, как при ОРВИ.

4.     Грипп нередко сопровождает покраснение глаз, а при ОРВИ этот симптом появляется только в том случае, если к болезни присоединяется бактериальная инфекция.

5.     Если после ОРВИ силы человека восстанавливаются буквально за пару дней (конечно, если не было серьезных осложнений), то после гриппа просто необходимо беречь себя ещё в течение 7-14 дней
и хотя бы неделю не ходить на работу, так как переболевшего человека сопровождает слабость, одышка, головокружение, нарушение аппетита. Поэтому после гриппа человек должен больше отдыхать, гулять в меру и только спокойно и ни в коем случае не заниматься спортом. Поэтому врачи
всегда после гриппа освобождают детей от физкультуры на 2 недели.

**^ Как защитить себя и близких от заболевания?**

* Избегайте посещения мероприятий и мест с массовым скоплением народа, исключите контакты с людьми с симптомами, похожими на грипп
* Регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте дезинфицирующими салфетками, содержащими спирт
* Не трогайте глаза, нос или рот немытыми руками
* Следите за состоянием здоровья ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру тела и наличие других симптомов гриппа
* Регулярно проветривайте комнаты и ежедневно делайте влажную уборку дезинфицирующими средствами
* Ведите здоровый образ жизни, выделяйте на сон достаточное количество времени, правильно питайтесь и сохраняйте физическую активность
* Употребляйте поливитаминные комплексы, свежие фрукты и овощи, пейте морсы, компоты, фруктовые соки
* Существуют лекарственные препараты (оксолиновая мазь, ремантадин, дибазол, интерферон, «Арбидол»), которые применяются для профилактики и лечения гриппа.

**^ Что следует предпринять, если вы заболели?**

- Прикрывайте нос или рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете

- Немедленно выбрасывайте использованные салфетки

- Когда вокруг вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, маску необходимо менять каждые 2 часа.

- Оставайтесь дома, вызовите врача на дом или  скорую помощь, строго выполняйте назначенные предписания, не занимайтесь самолечением!

- Не выходите из дома до полного выздоровления, не посещайте места массового скопления людей (грипп и ОРВИ заразны в течение 7 дней)

- Постоянно проветривайте комнаты и ежедневно делайте влажную уборку дезинфицирующими средствами.

**^ Рекомендации для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа:**

   Следует начинать с самого обычного, простого, столь необходимого для здоровья — дышать чистым свежим воздухом. Достигается это систематическим проветриванием квартиры и помещения, где находится ребенок. Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках, скверах. Больше и чаще бывать в лесу. Ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает детский организм.

   В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей (кино, театры, магазины), а больше ходить пешком.

   Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать 0,25% оксолиновую мазь. Также с этой целью можно использовать вифероновую мазь. Ею смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази новышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.

   Высокоэффективным профилактическим и лечебным средством при гриппе и ОРВИ обладает лейкоцитарный интерферон. Он не имеет противопоказаний к применению и не оказывает побочных действий, закапывается или распыляется в нос 3 раза в день по 3-4 капли.

   Для индивидуальной профилактики гриппа А, применяют ремантадин (по 1 таблетке 1 раз в день в течение 20-30 дней). Он помогает и при первичных признаках заболевания гриппом. Опоздание с началом лечения всего на сутки снижает ценность препарата почти вдвое, а через два дня он уже практически бесполезен.

   Надежным союзником в борьбе с гриппом является витамин С, который в период максимального подъема заболеваемости принимают с целью профилактики по 0,5 г в день 10-12 дней.

   При всех простудных заболеваниях помогает настойка шиповника. Суточная доза 5-6 ст.л. ягод на литровый термос. Такой поливитаминный настой повышает сопротивляемость организма и ускоряет выздоровление.

    Не стоит отказываться от проверенных веками таких средств народной медицины, как лук и чеснок. Их натирают на мелкой терке и вдыхают пары 2-4 раза вдень по 10-15 мин. в течение 10-15 дней. При эпидемии гриппа с профилактической целью применяют настой чеснока (2-3 зубчика мелко натирают, заливают 40-50 г кипятка, настаивают 2-3 часа и закапывают по 2-3 капли в каждую ноздрю. Через 2 дня настой меняют). И вообще, лук и чеснок как профилактическое средство во время эпидемии гриппа полезно есть ежедневно. Детям дошкольного возраста можно сделать «бусы» из долек чеснока.

    Итак, многое зависит от родителей. Следите за режимом дня ребенка. Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:

— соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время, регулярно и полноценно питаться;

— делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

— при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату.

   Ну, а если ребенок все-таки заболел, надо сразу уложить его в постель и вызвать врача на дом. До его прихода можно дать 1 таблетку парацетамола и чай с малиной, липовым цветом, медом или настоем шиповника. В период болезни, особенно если она сопровождается высокой температурой, рекомендуется обильное питье настоев и отваров из указанных растений. И главное – не заниматься самолечением и не злоупотреблять лекарствами!

**Вакцинация**

    Часто можно услышать утверждения, что вот прошел вакцинацию человек, но все равно заболел и стоит ли вообще прививаться от гриппа?

    Хочется здесь отметить, что существует около 200 ОРВИ и 3 типа вирусов гриппа, один из которых (грипп А) бесконечно меняется. А вакцина обеспечивает защиту от того вида вируса, который по результатам исследования ученых является наиболее опасным в данном сезоне. Пройдя вакцинацию против гриппа, вы защитили свой организм от атаки наиболее опасных вирусов гриппа, но остается еще 200 вирусов, которые могут прицепиться где-нибудь, от кого-нибудь. Суть в том, что вакцинация защищает от самых опасных вирусов, а с остальными вирусами наш иммунитет справится сам.

    Вакцинация — единственный способ уберечься от гриппа или уменьшить его осложнения. Если вакцинация вам или вашему ребенку не подходит, обсудите с врачом альтернативные способы защиты. Сегодня уже доказано, что единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Состав современных вакцин ежегодно изменяется в соответствии с мутациями вируса для максимального совпадения с циркулирующими штаммами и защищает одновременно от трех типов вируса в 90% случаев. Эффективность вакцины от гриппа несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые нужно принимать в течение нескольких месяцев: иммуностимуляторов, витаминов, гомеопатических средств. Специалисты единодушны в том, что вакцины по-прежнему остаются первой линией обороны в профилактике гриппа.

    Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного: вакцинация должна проводиться в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, имеющим соответствующий допуск; перед вакцинацией обязателен осмотр врача; не проводится в период острых инфекционных заболеваний другого генеза и в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности к яичному белку, при беременности и лактации и при возрасте до 6 месяцев.

    Будьте здоровы и берегите себя, своих близких!