

# ГРИПП И ОРВИ

11.03.2014

«Наступила долгожданная весна» - так обычно начинаются сочинения младших школьников. Но у нас речь пойдет не о ручьях и грачах. А о... гриппе! Да, зима не изнуряла нас морозами и эпидемиями. Но надо быть бдительными всегда. Поэтому основные правила здорового образа жизни надо неустанно повторять. И соблюдать, конечно же!

Итак, чтобы укреплять здоровье и предотвращать возникновение болезней, стремиться к долгой и полноценной жизни с раннего детства надо соблюдать нехитрые правила: много двигаться (с учетом возрастных и физиологических особенностей), стараться жить (а значит беречь) в окружающей безопасной и благоприятной для обитания среде, соблюдать правила гигиены - личной и общественной, отказаться от алкоголя, не помышлять о наркотиках, и соблюдать умеренное здоровое питание. И еще: не проводить за компьютером столько времени!

Человек сам несет ответственность за свое здоровье. И должен помнить, что гораздо эффективней не допустить болезни, чем потом пытаться ее лечить!

Это безусловно относится к ОРВИ и гриппу.

ОРВИ - это группа инфекционных заболеваний респираторного тракта, имеющих вирусную этиологию и воздушно-капельный путь передачи. Ежегодно в России регистрируется до 40 млн. случаев ОРВИ. На одного взрослого приходится 3-4 случая заболевания в год. Доля острых респираторных заболеваний составляет 30-40% от потерь рабочего времени среди взрослого населения. Высокая заболеваемость ОРВИ обусловлена: генетическим разнообразием возбудителей, непродолжительностью иммунитета, способностью вирусов нарушать иммунную защиту организма, способностью вирусов размножаться на фоне ослабленного иммунитета. От вирус ассоциированных осложнений ежегодно в мире умирают от 250 тыс. до 500 тыс. человек.

Грипп (от фр. grippe) — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа, различающихся между собой антигенным спектром

Самым способом предупреждения заболевания гриппом является вакцинация. Впервые вакцинация против вируса была разработана в начале сороковых и испытана на солдатах, воевавших во Второй мировой войне. До последнего времени лечение было обычно симптоматическое, в виде жаропонижающих, отхаркивающих, и противокашлевых средств, а также витамины, особенно витамин С в больших дозах. Лечение противовирусными препаратами должно быть начато ещё до возникновения клинических проявлений гриппа, более позднее начало их приёма практически неэффективно. Пациентам рекомендуется покой, достаточное количество жидкости, избегать курения и спиртных напитков. Неосложнённый грипп не лечат антибиотиками, поскольку антибиотиками лечат только бактериальные инфекции (к которым грипп не относится).

Прививка от гриппа у многих людей вошла в привычку, в правильную здоровую привычку. Однако некоторые еще задают вопрос: «Почему вакцинацию надо делать ежегодно?»

Во-первых, по причине высокой изменчивости вируса гриппа: он каждый год меняется - поэтому изменяется состав вакцин. Во-вторых, защитная концентрация антител к вирусам гриппа в организме сохраняется не более года.

Есть группы населения, которым - по разработкам Всемирной организации здравоохранения - вакцинация особо необходима — это так называемые «группы риска». К ним относятся медицинские работники, сотрудники образовательных учреждений и всех обслуживающих организаций - транспорта, коммунальной сферы. Также в группу риска попадают люди старше 60 лет моложе 18.

## **Очень важно сделать прививку тем детям, у которых есть:**

- хронические заболевания, например, органов дыхания (например, бронхиальная астма) или имеются пороки развития дыхательной системы;
- заболевания почек (хроническая почечная недостаточность, хронический гломерулонефрит);
- врожденные и (или) приобретенные пороки развития сердца, нарушения сердечного ритма;
- эндокринные заболевания (сахарный диабет);
- заболевания крови;
- болезнь и (или) пороки развития центральной нервной системы

## **Кому прививаться нельзя - есть ряд противопоказаний:**

- острое заболевание

- бронхиальная астма
- заболевания надпочечников
- заболевания нервной системы
- хронически заболевания легких и верхних дыхательных путей
- сердечно-сосудистая недостаточность и гипертоническая болезнь
- болезни почек
- болезни эндокринной системы
- болезни крови
- беременность

#### **Где можно привиться в Западном округе?**

- Бесплатно сделать прививку против гриппа можно в прививочных кабинетах всех муниципальных поликлиник - как взрослым, так и детям. Для этого надо обратиться к своему участковому врачу. После осмотра для исключения противопоказаний участковый врач выпишет направление в прививочный кабинет.

*Пресс служба ГКУДЗ ЗАО г. Москвы*

---

Адрес страницы: <http://fili-davydkovo.mos.ru/presscenter/news/detail/972088.html>

---

[Управа района Фили-Давыдково](#)