

Сентябрь 2010 г.

ГРИПП И БАКТЕРИИ

В связи с приближением осени и повышением риска развития простудных заболеваний напоминаем о необходимости использования профилактических мер защиты.

Охрана здоровья

Лучшее
лечение – это
профилактика

Народная мудрость

Что нужно знать о ГРИППЕ и простудах

В современном мире трудно найти более распространенное заболевание, чем грипп и острые респираторно-вирусные инфекции (ОРВИ). По некоторым данным они составляют около 90% всех инфекционных заболеваний и остаются одной из наиболее значимых медицинских и социально-экономических проблем.

ОРВИ - острая респираторная вирусная инфекция, т.е. инфекция дыхательных путей, вызванная вирусами. В настоящее время выявлено и изучено около двухсот разновидностей вирусов, которые вызывают ОРВИ (самый известный из них - вирус гриппа).

Особенности современных эпидемий

Проблема гриппа с каждым годом становится все более актуальной. Из-за высокого скопления людей в городах эпидемии гриппа в последние годы участились, стали развиваться в более сжатые сроки и в течение 1,5-2 месяцев охватывать до 30-40% жителей мегаполисов, представляя серьезную угрозу здоровью населения и нанося ощутимый ущерб экономике.

Основные условия, способствующие быстрому распространению инфекций:

- постоянная мутация вирусов в новые виды, перед которыми население оказывается практически беззащитным;
- высокая естественная восприимчивость к гриппу большей части населения;
- короткий период развития заболевания (в среднем 13-36 часов), значительное число легких, стертых и бессимптомных форм течения инфекции, когда больные не обращаются за помощью, но продолжают заражать окружающих;
- простота и легкость воздушно-капельного и бытового пути передачи вируса от больного к здоровому человеку.

Как происходит заражение

В большей степени за проникновение вируса в организм ответственна ослабленная иммунная система. К ослаблению иммунитета, как правило, приводят: хроническая усталость, систематическое недосыпание, нехватка витаминов, несбалансированное питание и регулярный стресс.

Заражение простудой или гриппом в большинстве случаев происходит при контакте с больным человеком, в процессе прикосновений к одним и тем же вещам: дверным ручкам, телефонным трубкам или поручням в автобусах и метро. Вирус может жить на окружающих предметах в течение многих часов, пока их не протрут бытовыми химическими средствами или горячей мыльной водой. Попав на руки здорового человека, вирус проникает в организм при прикосновении руками к носу, глазам или рту. Распространение вируса по воздуху во время чихания и кашля также возможно, но на небольшие расстояния.

Так же надо помнить, что грипп и простудные заболевания довольно часто осложняются бактериальными инфекциями. Причины развития осложнений – это ослабленный вирусной инфекцией иммунитет и большое количество бактерий окружающих нас в повседневной жизни.

Бактерии и мобильные телефоны

Согласно данным проведенных исследований, было доказано, что на поверхности мобильных телефонов содержится больше бактерий, чем например на дверных ручках или подошвах обуви. Мобильные телефоны являются идеальным средством для накопления и переноса бактерий.



Телефонов касаются не только владельцы, но и другие люди, их подносят ко рту и лицу, их кладут в карманы, на столы, заносят с собой в туалеты, оставляют на кухне или в ванной, дают другим людям, тем самым повышая риск инфицирования.

Большинство бактерий не опасны, однако не стоит пренебрегать приведенными ниже мерами предосторожности:

- Чаще протирайте Ваши мобильные телефоны антибактериальными салфетками - не реже двух раз в неделю.
- Не подносите телефон близко ко рту и не оставляйте в местах общественного пользования.
- Чаще протирайте телефон, одалживая его другим людям, просматривая или показывая на нем фотографии.

ЗАЩИТА ОТ ГРИППА



Исторические данные:

Первые упоминания о гриппе были отмечены много веков назад. Описание гриппоподобного заболевания было сделано еще Гиппократом в 412 году до н.э. Но сам вирус гриппа был открыт Ричардом Шоппе только в 1931 г. С этого момента среди инфекционистов во всем мире начался активный процесс изучения и открытия новых вирусов ОРВИ.

Если вы все же заболели, имейте в виду, что за 24 часа до появления первых симптомов простуды и в течение 5 дней после начала простуды вы можете заразить вирусом других людей. Наиболее опасный период это первые 2-3 дня с момента инфицирования. Именно в эти дни больной испытывает максимальное недомогание, течет из носа, слезятся глаза, появляется кашель, чихание.

К сожалению, не все придерживаются правила, что, заболев, вы должны подумать об окружающих и остаться дома. Многие взрослые рассуждают, что они не очень больны и в силах ходить с простудой на работу. Но для рабочего коллектива намного лучше, если больной человек побудет на больничном, чтобы не способствовать дальнейшему распространению вируса.

ВНИМАНИЕ! Вирусы, вызывающие ОРВИ, не лечатся антибиотиками! Прием антибиотиков в виде таблеток или инъекций целесообразен только при осложнении бактериальной инфекцией (пневмония, бактериальный бронхит, стрептококковая ангина, отит). Назначение антибиотиков, выбор правильной дозы и способа введения может сделать только врач. Не допускайте бесконтрольный прием антибиотиков.

Шансов остаться здоровым у вас будет гораздо больше, если вы будете придерживаться простых правил:

- Не трогайте нос и глаза

Самое важное условие для того, чтобы уменьшить распространение простуды, - не касаться руками носа и глаз. Вирус может легко проникнуть через слизистые оболочки, если вы будете тереть нос и глаза не чистыми руками.

- Чаше мойте руки

Находясь в контакте с больным человеком, необходимо как можно чаще мыть руки теплой водой с мылом. Если вы заболели, чтобы не заражать окружающих и не инфицировать себя повторно, мойте руки после чихания и кашля, после того как высморкались, вытерли нос или просто к

нему прикоснулись.

- Используйте одноразовые средства

Когда чихаете, кашляете или сморкаетесь, используйте одноразовые гигиенические салфетки вместо носовых платков. Использованные салфетки нужно немедленно выбрасывать, так как, высыхая, они могут стать дополнительным источником распространения вируса. Если вы находитесь в коллективе, используйте одноразовые повязки.

- Принимайте витамины

Многие врачи, в случае хорошей переносимости, рекомендуют для профилактики простуды и гриппа принимать витамины, укрепляющие ослабленную иммунную систему, а так же соблюдать правила здорового образа жизни.

- Пейте больше жидкости

С целью профилактики, если есть угроза заражения, а также при первых признаках болезни необходимо пить как можно больше теплой жидкости. Например, прекрасно подойдут травяные чаи с лимоном, медом, имбирем или отвар плодов шиповника.

- Проводите сезонную вакцинацию

Если у Вас нет противопоказаний – старайтесь регулярно вакцинироваться противогриппозными вакцинами.

Если Вы готовы к решительным мерам по борьбе с бактериями и вирусами на рабочем месте и согласны перейти на новый режим заботы о своем мобильном "друге" - не пренебрегайте средствами индивидуальной защиты (антисептические гели и антибактериальные салфетки) для безопасного и приятного "оздоровления". Берегите себя и свое здоровье!

Эти не сложные, но эффективные меры профилактики, при их регулярном применении, подарят Вам радость общения с друзьями и семьей, а не бактерии.

Сделаем шаг к здоровью сегодня!



**Будьте
здоровы и
счастливы!**