

ЯК ВБЕРЕГТИСЯ ВІД ЗАСТУДИ І ЯК ДІЯТИ У РАЗІ ХВОРОБИ

О.Б. Квасницька, доцент кафедри внутрішньої медицини, клінічної фармакології та професійних хвороб Буковинського державного медичного університету

Гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ) – це група вірусних захворювань, яка характеризується нетривалим інкубаційним періодом, симптомами інтоксикації та переважним ураженням слизових оболонок дихальних шляхів і кон'юнктиви. За даними ВООЗ щорічно на ГРВІ хворіє кожен третій житель планети, що зумовлює 20% втрат по тимчасовій непрацездатності. Найбільш схильними до ГРВІ є люди так званих груп ризику: діти, особи похилого віку, пацієнти із захворюваннями бронхолегеневої системи, нирок, із цукровим діабетом, злоякісними новоутвореннями, особи з імунодефіцитом. Високий рівень захворюваності на ГРВІ пов'язаний з легкістю поширення вірусів у колективах (на роботі, в громадському транспорті, в сім'ї) та практично повною відсутністю можливостей профілактики поширення вірусів через повітря.

ГРВІ можуть зумовлювати близько 140 різноманітних вірусів. До основних збудників ГРВІ належать: віруси грипу різних антигенних типів та варіантів (вражають епітелій верхніх та нижніх дихальних шляхів з розвитком бронхіту, трахеїту, бронхіоліту, синдрому обструкції дихальних шляхів); віруси парагрипу (як правило, вражають гортань); аденовіруси (вражають епітелій верхніх та нижніх дихальних шляхів з розвитком ринофарингіту, бронхіту, бронхіоліту, синдрому обструкції верхніх дихальних шляхів, кон'юнктивіту та кератиту); реовіруси, риновіруси (вражають епітелій порожнини носа з розвитком риніту); респіраторно-синцитійний вірус (вражає верхні та нижні дихальні шляхи з розвитком бронхіту, бронхіоліту, синдрому обструкції дихальних шляхів); ентеровіруси (спричиняють герпангіни).

Клінічні ознаки ГРВІ: гострий початок; лихоманка (підвищення температури тіла до 37–38°C); помірно виражені симптоми інтоксикації, які розвиваються в перші 2-3 доби захворювання (головний біль, зниження апетиту, млявість, адинамія, рідше – блювання); катаральний синдром (закладеність носа, виділення із носа, зазвичай рясні, біль у горлі, гіперемія зіва, гіперемія та зернистість задньої стінки глотки, фарингіт, тонзиліт, можлива сиплість голосу, сухий чи продуктивний кашель, гіперемія кон'юнктиви).

Клінічними ознаками грипу є: раптовий початок захворювання, виражений озноб; швидке підвищення температури тіла до 38,5-39°C; незначні виділення з носа, сухий кашель з перших днів хвороби; біль у м'язах та шії.

Для профілактики ГРВЗ та грипу проводять вакцинацію (специфічна профілактика проти грипу) або використовують препарати, які володіють противірусними і імуномодулюючими властивостями (неспецифічна імунопрофілактика). При загрозі розвитку епідемії (пандемії) грипу специфічна вакцинопрофілактика проводиться за 2-3 міс до прогнозованого початку епідемії. В цілому, питання про вакцинацію повинен вирішувати лікар. Під час епідемії вона доповнюється хіміопротекторною противірусними препаратами та індукторами інтерферону у осіб, які з певних причин не отримали щеплення проти грипу. В міжепідемічний період під час сезонного підвищення захворюваності основним методом профілактики є призначення хіміопрепаратів, що стимулюють утворення інтерферону, а також препаратів рослинного походження з імуномодулюючими засобами, гомеопатичні засоби.

Профілактичний прийом противірусних препаратів доцільно призначати тоді, коли існує реальна загроза інфікування вірусом грипу – в разі хвороби члена сім'ї або при численних випадках захворювання в дитячому дошкільному закладі, школі, робочому колективі. **Пам'ятайте, що навіть у випадку використання противірусних препаратів з метою профілактики ГРВІ призначати їх має лікар. Це пов'язано з тим, що дані препарати мають певні протипокази, вікові обмеження та схеми дозування.**

Для профілактики ГРВІ необхідно дотримуватись таких простих правил:

Уникати близького контакту з людьми, в яких є нежить, кашель, ознаки підвищеної температури тіла. Уникайте місця скупчення людей.

Регулярно провітрювати приміщення (але уникаючи протягів), проводити вологе прибирання 3-4 рази на добу.

Часто мити руки з милом (через кожні 2-3 години), що знижує імовірність захворіти на 40 відсотків.

Прикривати ніс та рот хустинкою (або одноразовими серветками), особливо при кашлі та чиханні. Насичувати носову хустку маслом піхти, лаванди та періодично прикладати до носа, особливо в місцях скупчення людей.

Полоскати горло підсоленою водою (1/2 чайної ложки солі на один стакан води) як мінімум два рази на день або розчинами з прополісом, настоянкою календули.

Якомога менше торкайтесь очей, рота, носа. Крім основного, повітряно-крапельного шляху, інфекція передається саме таким чином.

Дотримуйтесь здорового способу життя, що передбачає повноцінний сон (не менше 7-8 годин на добу), вживати здорову їжу (збагачену на вітаміни С, А, групи В, мікроелементи – цинк, магній, селен, мідь), фізична активність має бути помірною. В сезон застуд обмежити важкі силові тренування, бо вони знижують імунітет, рекомендовано загартовування та зарядка з обов'язковими елементами дихальної гімнастики.

У період епідемії грипу перед виходом з дому змазуйте порожнину носа мазями з віфероном або оксоліновою маззю. Підійдуть також спеціальні бальзами проти простуди або звичайний вазелін.

Якщо захворів член вашої родини ізолюйте його.

У разі захворювання на ГРВІ дотримуйтесь таких рекомендацій:

1. Хворий повинен залишатися вдома, не відвідувати місця скупчення людей, у тому числі лікувальні заклади. Не слід допускати контакту хворого з іншими членами родини (крім особи, яка здійснює догляд).
2. За появи перших симптомів захворювання негайно викликайте лікаря додому.
3. Хворого необхідно розмістити в окремій кімнаті (або відгородити ширмою), створити комфортні умови, тепло вдягнути, у разі підвищеної пітливості часто змінювати білизну. Температура повітря в кімнаті має бути 20-22 °С, кожні 2 год слід провітрювати кімнату. Вологе прибирання приміщення слід проводити декілька разів на добу.
4. Під час кашлю та чхання хворий повинен прикривати рот та ніс одноразовими серветками, які потім необхідно утилізувати. Слід ретельно та часто мити руки водою з милом, особливо після кашлю та чхання.
5. До раціону слід включати не менше 50% рослинної їжі, кисломолочні продукти. Водне навантаження має становити не менше 1–1,5 л на добу (питна вода, мінеральні води, відвари шипшини, липи, калини, узвар тощо).
6. Слизові оболонки порожнини рота і носа слід зволожувати сольовим розчином (фізіологічний розчин: повну чайну ложку столової солі розчинити в 1 л кип'яченої води), не допускаючи їхнього пересихання.
7. Грип та ГРВЗ завжди супроводжуються високою температурою тіла. Пам'ятайте, що підвищення температури тіла при грипі є захисним механізмом. Тому знижувати температуру тіла слід лише тоді, коли вона перевищує 38,5°C (у дітей – 38 °C) або коли вона погано переноситься (судоми, серцево-судинні захворювання).
8. Для зниження температури використовують парацетамол (дозволений дітям та вагітним) або ібупрофен, при цьому без контролю лікаря не більше 2-х діб. Ацетилсаліцилова кислота не використовують в зв'язку з наявністю побічних ефектів.
9. Для зменшення нежиті використовують місцеві судиннозвужуючі препарати по 1-2 краплі 3 рази на добу протягом 1-2 діб. Більш тривале використання даних препаратів або збільшення їх дози може призвести до атрофії слизової оболонки носа, а також підвищення артеріального тиску.

10. Сухий кашель, який виникає при ГРВЗ та грипі частіше всього не потребує використання протикашльових засобів, а потребує вживання теплого пиття до 2 л на добу. У випадку появи вологого кашлю можна використовувати відхаркуючі рослинні препарати (відвар мати- і-мачухи, шалфею, грудний збір №2 тощо).

11. Не приймайте антибактеріальні препарати – вони неефективні при грипі та ГРВЗ.

Призначити антибіотики може тільки лікар у разі приєднання бактеріальних ускладнень.

Не займайтеся самолікуванням!

Звертається до медичної допомоги при симптомах ГРВЗ обов'язково в наступних випадках:

1. Гіпертермія більше 40 ° С.

2. Температура 39°С більше 3 діб.

3. Симптоми, які тривають більше 10 діб або посилюються з часом.

4. Виникає друга хвиля захворювання, коли після покращення настає погіршення.

5. Виражена задишка.

6. Біль в грудній клітці, що пов'язаний з диханням.

7. Порушення свідомості та дезорієнтація.

8. Судоми та ларингоспазм у дітей.

9. Часте блювання та пронос.

11. Сильний головний біль або біль в ділянці обличчя.

10. Знаходження пацієнта в групі ризику (особи старше 65 років; пацієнти, які страждають на хронічні захворювання серцево-судинної та дихальної систем, цукровий діабет тощо).