

## Алгоритм действий при ОРВИ и гриппе от доктора Комаровского

*Справочно. Известный детский врач и телеведущий Евгений Комаровский (ведет передачу "Школа доктора Комаровского") опубликовал в Facebook инструкцию - алгоритм действий при ОРВИ и гриппе.*

*Школа доктора Комаровского - еженедельная медицинская телевизионная передача, посвящённая различным аспектам детского здоровья и уходу за детьми. Выходит на телеканалах Украины, России, Беларуси и Молдовы. Также транслируется на русскоязычных каналах Израиля, Канады, Германии. Автор и ведущий передачи - украинский педиатр Евгений Комаровский. Передача создана в начале 2010 года украинской киностудией Film.ua. Изначально задумывалась, как популярная медицинская передача с четырьмя ведущими-врачами, однако, после встречи с Комаровским, генеральный продюсер Film.ua Television Алла Липовецкая изменила концепцию: Евгений Олегович стал автором и ведущим передачи, которая получила название "Школа доктора Комаровского".*

**«Запомните самое главное: тактика ваших действий совершенно не зависит от того, как называется вирус.** Это грипп сезонный, свиной, слоновий, пандемический, это вообще не грипп - это не важно. Важно лишь то, что это вирус, что он передается воздушно-капельным путем и что он поражает органы дыхания.

### ПРОФИЛАКТИКА.

Если вы (ваш ребенок) встретитесь с вирусом, а у вас нет в крови защитных антител, вы заболите. Антитела появятся в одном из двух случаев: либо вы переболеете, либо вы привьетесь.

1. **Привившись**, вы защитите себя не от вирусов вообще, а только от вируса гриппа. Имеющиеся вакцины защищают от всех актуальных в этом году вариантов вируса гриппа.

2. **Никаких лекарств и "народных средств" с доказанной профилактической эффективностью не существует.** Т.е. никакой лук, никакой чеснок, никакая "горилка" и никакие глотаемые вами или засовываемые в дитя таблетки не способны защитить ни от какого респираторного вируса вообще, ни от вируса гриппа в частности.

3. Источник вируса - человек и только человек. **Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть.** Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в супермаркет - мудро!

4. **Маска. Полезная штука, но не панацея.** Желательно видеть ее на больном, если рядом здоровые: вирус она не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом. Здоровому не нужна.

5. **Руки больного - источник вируса не менее значимый, чем рот и нос.** Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватается все вокруг, вы касаетесь этого всего рукой. Здравствуй, ОРВИ. **Не трогайте своего лица. Мойте руки, часто, много, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки, мойте, трите, не ленитесь!** Учитесь сами и учите детей, если уж нет платка, кашлять-чихать не в ладошку, а в локоть. Начальники! Официальным приказом введите в подчиненных вам коллективах запрет на рукопожатия. Пользуйтесь кредитными карточками. Бумажные деньги - источник распространения вирусов.

6. **Воздух!!!** Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся. Гулять можно сколько угодно. Подцепить вирус во время прогулки практически нереально. В этом аспекте, **если уж вы вышли погулять, так не надо показушного хождения в маске по улицам.** Уж лучше подышите свежим воздухом. Оптимальные параметры воздуха в помещении - температура около 20°C, влажность 50-70%. Обязательно **частое и интенсивное сквозное проветривание помещений.** Любая система отопления сушит воздух. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха.

Настоятельно требуйте **увлажнения воздуха** и проветривания помещений в детских коллективах. Лучше теплее оденьтесь, но не включайте дополнительных обогревателей.

**7. Состояние слизистых оболочек!!!** В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование т.н. местного иммунитета - защиты слизистых оболочек. **Если слизь и слизистые оболочки пересыхают - работа местного иммунитета нарушается**, вирусы, соответственно, с легкостью преодолевают защитный барьер ослабленного местного иммунитета, и человек заболевает при контакте с вирусом с многократно большей степенью вероятности. **Главный враг местного иммунитета - сухой воздух, а также лекарства, способные высушивать слизистые оболочки.** Поскольку вы не знаете, какие это лекарства (а это некоторые противоаллергические и почти все т.н. "комбинированные противопростудные средства"), так лучше не экспериментировать в принципе. **Увлажняйте слизистые оболочки! Элементарно: 1 чайная ложка обычной поваренной соли на 1 литр кипяченой воды.** Заливаете в любой флакон-пшикалку (например, из-под сосудосуживающих капель) и регулярно пшикаете в нос (чем суше, чем больше народу вокруг - тем чаще, хоть каждые 10 минут). Для той же цели можно купить **в аптеке физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы** - салин, аква марис, хумер, маример, носоль и т.д. Главное - не жалейте! Капайте, пшикайте, особенно тогда, когда из дома (из сухого помещения) вы идете туда, где много людей, особенно если вы сидите в коридоре поликлиники. Вышеупомянутым солевым раствором **регулярно полощите рот.**

#### **ЛЕЧЕНИЕ.**

**Фактически единственным препаратом, способным разрушить вирус гриппа, является озельтамивир, коммерческое имя - тамифлю.** Теоретически есть еще одно лекарство (занамивир), но оно используется лишь ингаляционно. Тамифлю реально разрушает вирус, блокируя белок нейраминидазу (ту самую N в названии H1N1). **Тамифлю не едят все подряд при любом чихе.** Это и недешево, и побочных явлений много, да и смысла не имеет. Тамифлю используют тогда, когда болезнь протекает тяжело (признаки тяжелой ОРВИ врачи знают), или когда даже легко заболевает человек из группы риска - старики, астматики, диабетики (кто относится к группам риска, врачи тоже знают). **Суть: если показано тамифлю, то показано как минимум наблюдение врача и, как правило, - госпитализация.** Неудивительно, что с максимально возможной вероятностью тамифлю будет распределяться по стационарам, а не по аптекам.

**Лечение ОРВИ вообще и гриппа в частности - это не глотание таблеток!** Это создание таких условий, чтоб организм легко с вирусом справился.

#### **ПРАВИЛА ЛЕЧЕНИЯ**

1. Тепло одеться, но в комнате прохладно и влажно. Температура 18-20°C (лучше 16, чем 22), влажность 50-70% (лучше 80, чем 30). Мыть полы, увлажнять, проветривать.

2. Категорически **не заставлять есть**. Если просит (если хочется) - легкое, углеводное, жидкое.

3. **Пить (поить). Пить (поить). Пить (поить)!!!** Температура жидкости равна температуре тела. **Пить много.** Компоты, морсы, чай (в чай мелко порезать яблочко), отвары изюма, кураги. Если ребёнок перебирает - это буду, а это нет - пусть пьет что угодно, лишь бы пил. Идеально для питья - готовые растворы для пероральной регидратации. Продаются в аптеках и должны там быть: регидрон, хумана электролит, гастролит, нормогидрон и т.д. Покупайте, разводите по инструкции, поите.

4. В нос – часто солевые растворы.

5. **Все "отвлекающие процедуры"** (банки, горчичники, размазывание по телу жира несчастных животных - коз, барсуков и т.д.) - классический совковый садизм и опять-таки психотерапия (надо что-то делать). Парить детям ноги (доливая кипятка в тазик), делать паровые ингаляции над чайником или кастрюлькой, растирать детей спиртосодержащими жидкостями – безумный родительский бандитизм.

6. Если надумали бороться с высокой температурой - только парацетамол или ибупрофен. **Категорически нельзя аспирин.** Главная беда в том, что тепло одеть, увлажнить, проветрить, не пихать еду и напоить - это по-нашенски называется "не лечить", а "лечить" - это послать папу в аптеку...

7. При поражении верхних дыхательных путей (нос, горло, гортань) никакие отхаркивающие средства не нужны – они только усилят кашель. Поражение нижних дыхательных путей (бронхиты, пневмонии) вообще не имеют к самолечению никакого отношения. **Лекарства угнетающие кашель (в инструкции написано "противокашлевое действие") нельзя категорически!!!**

8. Противоаллергические средства не имеют к лечению ОРВИ никакого отношения.

9. Вирусные инфекции не лечатся антибиотиками. Антибиотики не уменьшают, а увеличивают риск осложнений.

10. Все интерфероны для местного применения и для глотания внутрь - лекарства с недоказанной эффективностью.

11. Гомеопатия – это не лечение травами, а лечение заряженной водой. Безопасно. Психотерапия (надо что-то делать).

**КОГДА НУЖЕН ВРАЧ? ВСЕГДА!!!** Но это нереально. Поэтому перечисляем ситуации, когда **ВРАЧ НУЖЕН ОБЯЗАТЕЛЬНО:**

- отсутствие улучшений на четвертый день болезни;
- повышенная температура тела на седьмой день болезни;
- ухудшение после улучшения;
- выраженная тяжесть состояния при умеренных симптомах ОРВИ;
- появление изолированно или в сочетании: бледности кожи; жажды, одышки, интенсивной боли, гнойных выделений;
- усиление кашля, снижение его продуктивности; глубокий вдох приводит к приступу кашля;
- при повышении температуры тела не помогают, практически не помогают или очень ненадолго помогают парацетамол и ибупрофен.

**ВРАЧ НУЖЕН ОБЯЗАТЕЛЬНО И СРОЧНО!!!**

- потеря сознания;
- судороги;
- признаки дыхательной недостаточности (затрудненное дыхание, одышка, ощущение нехватки воздуха);
- интенсивная боль где угодно;
- даже умеренная боль в горле при отсутствии насморка (боль в горле + сухой нос – это зачастую симптом ангины, которая требует врача и антибиотика);
- даже умеренная головная боль в сочетании с рвотой;
- отечность шеи;
- сыпь, которая не исчезает при надавливании на нее;
- температура тела выше 39 °С, которая не начинает снижаться через 30 минут после применения жаропонижающих средств;
- любое повышение температуры тела в сочетании с ознобом и бледностью кожи».

### **Норовирусная инфекция**

В зимне-весенний период года одной из частых причин заболевания кишечными инфекциями являются вирусы. Существует несколько разновидностей кишечных вирусов, в том числе норовирусы.

По частоте возникновения заболевания норовирусная инфекция находится на втором месте после ротавирусной инфекции.

Возбудитель норовирусной инфекции впервые был выделен в 1972 году в городе Норволк, штат Огайо, США, в связи с чем сначала назывался Норволк-вирусом. Норовирусная инфекция поражает все возрастные группы. Наиболее восприимчивы к норовирусу физически ослабленные лица, пожилые люди и дети.

Во внешнюю среду норовирусы выделяются с фекалиями и рвотными массами.

**Особенностями норовирусной инфекции являются:**

длительное сохранение жизнеспособности вирусов на различных поверхностях, предметах; низкая инфицирующая доза (достаточно попадания в организм единичных вирусов, чтобы вызвать заболевание);

короткий инкубационный период заболевания (от нескольких часов до двух суток);

высокая восприимчивость людей к инфекции.

### **Заражение норовирусной инфекцией происходит, как и при любой кишечной инфекции:**

пищевой путь (например, при употреблении в пищу немытых фруктов, овощей, зелени, морепродукты);

водный путь (при употреблении воды, льда, содержащих вирус, при заглатывании воды во время купания в открытых водоемах);

контактно-бытовой путь (вирус попадает в организм через немытые руки, предметы обихода, посуду и т.д.).

Инкубационный (скрытый) период при норовирусной инфекции составляет от нескольких часов до двух-трех суток.

Заболевание начинается остро. Может отмечаться повышение температуры до 38,0°C, как правило, с ознобом, ломотой в теле, мышечными болями, головокружением и головной болью. Отмечаются тошнота, многократная рвота, жидкий стул. Обычно симптомы норовирусной инфекции проходят через 12-72 часа.

После болезни организм вырабатывает иммунитет к вирусу, но на очень короткий период, около 8 недель. После этого срока человек может снова заразиться норовирусом и заболеть.

### **Профилактика норовирусной инфекции**

На данный момент вакцины от норовирусов не существует, поэтому с целью профилактики данной инфекции **необходимо:**

строго соблюдать правила личной гигиены, чаще и тщательно мыть руки с мылом, особенно перед едой и после посещения туалета;

использовать кипяченую, бутилированную воду или воду гарантированного качества;

овощи, фрукты, ягоды тщательно мыть перед употреблением кипячёной водой;

использовать только чистую упаковку (полиэтилен, контейнеры для пищевых продуктов и т.п.);

не приобретать продукты питания у случайных лиц или в местах несанкционированной торговли;

соблюдать правила гигиены при приготовлении горячих и холодных блюд, сроки годности и условия хранения пищевых продуктов, особенно скоропортящихся;

сырые продукты и готовую пищу следует хранить отдельно;

скоропортящиеся продукты и готовую пищу следует хранить только в холодильнике при температуре от +2°C до +6°C;

постоянно поддерживать чистоту в жилище;

при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.

**Норовирус весьма жизнестоек:** влажная уборка с обычными моющими средствами не обеспечивает его уничтожение, вирус устойчив к высушиванию, замораживанию, нагреванию до +60°C и погибает только от хлорсодержащих дезинфицирующих средств, поэтому, **если кто-то из членов семьи заболел норовирусной инфекцией, то очень важно:**

не реже одного раза в день проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств, а также всех поверхностей, с которыми контактировал больной человек (корпус кровати, прикроватные столики, санузлы, дверные ручки и т.д.);

выделить больному личное полотенце, отдельную посуду;

посуду, моющиеся предметы, которыми пользовался больной, а также игрушки (если заболел ребенок) нужно мыть с добавлением дезинфицирующих средств, посуду после мытья обдавать кипятком.

**Подобное соблюдение правил гигиены позволит избежать дальнейшего распространения инфекции и повторного заражения людей.**

### **Профилактика острых респираторных инфекций и гриппа**

Осенняя непогода, зимние холода, неустойчивая погода весной всегда сопровождаются острыми респираторными инфекциями (ОРИ) или гриппом. Какая же разница ОРИ и гриппом?

**Острое респираторная инфекция** охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга, имеющих сходную клиническую картину с гриппом, но вызывают эти заболевания более 200 совершенно других вирусов.

**Грипп** – это острое респираторное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С).

Грипп – болезнь, с которой знаком каждый. Практически нет людей, которые хотя бы раз в жизни не болели бы гриппом. Грипп коварен и опасен, прежде всего, развитием серьезных постгриппозных осложнений (бронхитов, пневмоний, поражений сердечной мышцы и т.д.), а также

обострением уже имеющихся хронических заболеваний. Не исключены и смертельные исходы. Особенно, это касается ослабленных людей, лиц пожилого возраста и детей.

#### **Пути передачи гриппа**

Больной гриппом человек с первых часов заболевания является источником инфекции. Вирус передается воздушно-капельным путем. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Заражение может происходить через предметы обихода (полотенца, носовые платки, посуду).

После заражения инкубационный (скрытый) период составляет от нескольких часов до 1-2 дней при гриппе А и до 3-4 дней - при гриппе В.

#### **Основные симптомы гриппа**

появление озноба;  
внезапное резкое повышение температуры тела;  
общее недомогание;  
боль в мышцах;  
головная боль (преимущественно в области лба);  
вялость или возбуждение;  
покрасневшие глаза и лицо;  
сухое навязчивое покашливание;  
заложенность носа с незначительными выделениями.

**Самолечение при гриппе недопустимо**, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Поэтому необходимо сразу вызвать врача на дом. Госпитализации подлежат больные с тяжелым течением болезни и осложнениями, а также страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и других систем. Если врач настаивает на госпитализации – не стоит отказываться.

При более легком течении заболевания возможно лечение в домашних условиях. Лекарственные препараты должен назначить врач. Какие медикаменты нужны - решает врач в зависимости от состояния организма. Выбор и назначение лекарств зависят также от признаков и тяжести заболевания.

Больные должны соблюдать постельный режим в течение всего лихорадочного периода во избежание осложнений. Необходимо неукоснительно выполнять все рекомендации врача, своевременно принимать выписанные лекарства.

Температура воздуха в комнате, где находится больной, должна быть 20-21°C, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.

Питание не требует особой коррекции. Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости с потом, при дыхании, поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары.

Больной должен быть изолирован на 7 дней, в домашних условиях – в отдельной комнате.

Предметы обихода, посуду, а также полы необходимо протирать дезинфицирующими средствами, уход за больным – проводить в марлевой (или одноразовой) повязке.

#### **Меры профилактики и защита**

В Республике Беларусь создана система мероприятий, предусматривающих комплексную защиту населения от гриппа. Комплексный характер защиты населения от гриппа предполагает, в первую очередь, специфическую профилактику с использованием вакцин, неспецифическую профилактику с использованием лекарственных препаратов, проведение противоэпидемических мероприятий в очагах инфекции, а также проведение оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий.

#### **Специфическая профилактика.**

Единственным научно обоснованным эффективным методом предупреждения гриппа является вакцинация. Ее преимущества очевидны. Прежде всего, это строгая специфичность вакцин к наиболее актуальным в сезоне штаммам вируса гриппа. Вакцинопрофилактика более чем в 2 раза превышает эффективность неспецифических средств профилактики. Не требует значительных материальных затрат, так как прививка проводится однократно или двукратно (детям). Вакцины применяются более 50 лет, за этот период их безопасность и эффективность возросли. Все разрешенные вакцины в Республике Беларусь проходят лабораторный контроль качества.

### **Неспецифическая профилактика.**

Отмечено, что профилактическая поддерживающая терапия тоже важна в период эпидемии гриппа и ОРВИ. Конечно, закаленные люди менее подвержены респираторным заболеваниям. Болезни подстерегают тех, у кого слабые защитные силы и иммунитет.

Рекомендуется повышать защитные силы организма, **заниматься физической культурой**. При выполнении упражнений, выделяемый пот выводит токсические вещества. Ускоряется обмен кислородом между кровеносной системой и легкими.

Немаловажное значение имеет **закаливание**. Очень хорошо по утрам принимать контрастный душ. Но если это сделать невозможно, просто обмойте холодной водой шею, уши, затылок, а затем насухо вытрите. Можно обтереть все тело сначала влажным, а затем сухим полотенцем. После теплого душа неплохо обмыть ноги холодной водой, после чего хорошо их растереть, надеть теплые носки и быстро походить минут 15-20. Эта процедура особенно полезна, если вы пришли домой с мороза или чувствуете первые признаки заболевания.

Не последнее значение в период подъема острых респираторных инфекций и гриппа имеет **правильное питание**, которое благоприятно воздействует на работу желудочно-кишечного тракта и, следовательно, помогает выведению из организма вредных бактерий и микробов. Следует включать в рацион больше фруктов, овощей, зелени, богатых витамином С (капуста, как свежая, так и квашеная, свёкла, лимон, смородина), обогащать блюда растениями, содержащими большое количество фитонцидов (лук, чеснок, петрушка, сельдерей).

В это время желателен прием молочнокислых продуктов. Особенно это важно для людей пожилого возраста, тех, кто страдает хроническим насморком, бронхитом, сенной лихорадкой.

А вот рафинированные продукты, в частности мучные изделия из высоких сортов пшеницы, следует ограничить. Для профилактики гриппа и ОРЗ **полезны соки, морсы**, кисели из малины, смородины, клюквы. Их **можно пить вместо воды без ограничения в течение всего дня** и взрослым, и детям. Питьё должно быть обильным и теплым. Помимо указанных напитков очень полезны чай на основе трав с добавлением меда, лимона. Исключительно полезным лекарственным средством и антиоксидантом является шиповник. Употребление шиповника способствует укреплению иммунитета, оздоровлению пищеварительной системы. Особенно полезно употребление шиповника в холодное время года, когда организм так нуждается в витаминах и укреплении иммунитета.

Витамина С в шиповнике содержится больше, чем в цитрусовых и черной смородине. Богат он каротином, железом, калием, фосфором, марганцем и магнием. Содержит шиповник дубильные вещества, фитонциды, органические кислоты и антиоксиданты.

Следует **уменьшить употребление алкоголя и курение**. Во время злоупотребления алкоголем подавляется иммунная система. Это приводит к предрасположенности к осложнениям. По статистике люди, которые курят, чаще болеют гриппом и страдают от его осложнений. Дым табака сушит слизистую носовых проходов и парализует функцию выведения вирусов гриппа из носа, бронхов, легких. Причем заметное снижение иммунной системы наблюдается даже при пассивном курении (если вы сами не курите, но находитесь рядом с курящим человеком).

В этом период важно **не переохлаждаться**. Особенно это касается ног. Работа организма устроена так, что это подавляет защитные силы организма. Благодаря чему, вирусы легко проникнут в организм. Необходимо носить одежду и обувь соответственно погоде.

Если произошло непредвиденное переохлаждение, рекомендуется как можно скорее принять горячую ванну или душ, прогреть максимально ноги и принять горячий чай с лимоном.

В общем-то, вирусные эпидемии характерны для периода наступления холодов, главным образом из-за совместного влияния двух факторов - переохлаждения и высокой концентрации вирусов в помещениях, которые меньше проветриваются по сравнению с летом. **Регулярное проветривание помещения** является важным условием в профилактике гриппа.

Центральное отопление сушит слизистые оболочки, и как результат – организм становится больше уязвимым к вирусам ОРВ и гриппа. На работе в помещении часто находится много людей, что приводит к большому количеству циркулирующих микробов.

Проветривание улучшит состояние слизистых оболочек и уменьшит от микробов в воздухе.

Для того чтобы организм был крепким, ему нужен также **полноценный сон**.



**Не забывайте о правилах личной гигиены.**

Большая часть вирусов гриппа передается прямым контактом. Например, инфицированный чихнет в руку, потом прикоснется к телефонной трубке, компьютерной клавиатуре, дверной ручке и т.д. А микроорганизмы способны жить на предметах от нескольких часов до нескольких недель! И поэтому они могут легко попасть в организм незараженного человека. Не прикасайтесь немытыми руками к носу, глазам, рту! Руки нужно мыть как можно чаще. Если нет возможности вымыть под краном, протирайте влажными салфетками или желательнее применение специальных антибактериальных средств.

Если вы выполните большую часть приведенных выше рекомендаций профилактики ОРИ и гриппа – прекрасно! И тем не менее не искушайте судьбу – **избегайте контакта с людьми, которые выглядят больными** (часто чихают, кашляют, с признаками жара).

Кроме того, старайтесь избегать нахождения в местах скопления людей в период эпидемии, а если это невозможно, то перед выходом из дома необходимо смазывать носовые ходы оксолиновой мазью. Стараться в этот период не посещать массовые мероприятия, особенно те, которые проводятся в помещениях.

**Соблюдайте правила респираторного этикета.**