

ОСЕНЬ НАСТУПИЛА. ВИРУСЫ ИДУТ...

Да, наступила осень, пришли холода, пошли дожди. А вместе со всем мы все вступили в эпидсезон по острым респираторным вирусным инфекциям (ОРВИ) и гриппу. К счастью, эпидемия гриппа пока отсутствует, карантин не объявлен, но от медицинских работников требуется повышенная готовность к работе с больными, зараженными ОРВИ и вирусом гриппа, а что еще более важно, действия по профилактике заражения.

Что же такое ОРВИ? Это острая респираторная вирусная инфекция, включающая в себя широкую группу заболеваний, таких, например, как парагрипп, аденовирусная инфекция, ротавирусная, энтеровирусная, респираторно-синцитиальная и многие другие. Грипп тоже является респираторной инфекцией, но, как правило, рассматривается отдельно в связи с особой тяжестью течения и опасными осложнениями, поражающими сердечно-сосудистую, дыхательную, иммунную системы, а также другие ткани и органы. Передаются инфекции как воздушно-капельным, так и контактно-бытовым путем. Повышенному риску заражения подвергаются дети раннего возраста, беременные, пожилые люди, больные с хроническими заболеваниями, с ослабленным иммунитетом.

Возможно ли защититься от заражения? Существуют различные типы профилактики ОРВИ и гриппа. На первом месте, конечно же, специфическая профилактика, то есть, вакцинирование больших групп людей. Оптимально проводить иммунизацию против гриппа перед началом эпидемического сезона, который начинается в каждом регионе в различное время. Иммунный ответ формируется в течение 12 - 15 дней и сохраняется в течение всего эпидсезона. Другим способом является химиопрофилактика, то есть, профилактический прием противовирусных средств. Выбор препарата следует согласовывать с лечащим врачом с учетом особенностей данного пациента. К неспецифической профилактике относится соблюдение оптимального температурного режима в помещении; избегание резкого перепада температур при выходе на улицу; регулярное проветривание и влажная уборка помещения; адекватная сезону одежда, избегание как переохлаждения, так и перегрева перед выходом на улицу. К неспецифическим способам профилактики относится также сбалансированное питание и повышенным содержанием витаминов и микроэлементов; избегание приема алкоголя, курения, переедания; достаточная двигательная активность и соблюдение режима труда и отдыха. Данные меры способствуют укреплению иммунитета и накоплению организмом достаточного ресурса, который позволяет избежать заражения, или перенести заболевание достаточно легко.

Все это в полной мере относится и к медицинским работникам, которые также входят в группу повышенного риска, поэтому сотрудники МБУЗ «ГБСМП г. Ростова-на-Дону» перед началом эпидсезона были привиты от гриппа, и, конечно же, используют как методы профилактики, так и средства индивидуальной защиты, чтобы и самим оставаться здоровыми, и помогать больным, проходящим лечение с БСМП, избежать заражения гриппом и ОРВИ.

Н.В. Моисеева, Н.И. Лахаданова, Е.Г. Спиглазова.