

ЗИМНИЕ БОЛЕЗНИ: ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

В зимнее время года организм человека становится склонным к простуде, уязвимым перед вирусными инфекциями и респираторными заболеваниями. Круговорот и динамика нашей жизни неумолимо приводят к рискам стать жертвой перекрестных инфекций, которые подстерегают нас в любом оживленном месте. И этому есть простое объяснение - холодные месяцы года снижают иммунитет, и почти каждый из нас вынужден пережить простуду либо грипп.

Об эпидемиологической ситуации в Алматы и мерах личной профилактики гриппа, ОРВИ мы беседуем с заместителем руководителя Департамента охраны общественного здоровья г. Алматы, врачом-эпидемиологом высшей категории, Отличником здравоохранения РК Асель Токановной Калыковой.



- Асель Токановна, каков прогноз Всемирной организации здравоохранения по штаммам гриппа на 2019 год?

- По прогнозу ВОЗ в эпидсезон 2018-2019 гг. актуальными будут три штамма вируса - тип A/Michigan/45/2015(H1N1)pdm09, тип A/Singapore/INFIMN-16-0019/2016 (H3N2), а также тип B/Colorado/06/2017-подобный вирус (B/Victoria/2/87 lineage), которые, по рекомендации Всемирной организации здравоохранения, включены в состав вакцины против гриппа, применяемой в Казахстане.

- Как складывается эпидемиологическая ситуация в г. Алматы по ОРВИ и гриппу в нынешнюю зиму?

- В Алматы отмечается стабильная эпидемиологическая ситуация по заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ), гриппом. За прошедшую вторую неделю (с 10 по 16 января) зарегистрировано 3454 случая ОРВИ, показатель на 100 тысяч населения составил 187,1, без превышения порогового уровня заболеваемости - 348,05. С начала эпидсезона, который начался с 1 октября 2018 года, зарегистрировано 31684 случая ОРВИ, показатель заболеваемости составил 1716,58. Отмечается падение на 9,7% показателя соответствующего периода прошлого эпидсезона, который составлял 1901,57. Заболеваемость в 64,4% обусловлена детским населением.

В нынешнем эпидсезоне циркулируют сезонные вирусы гриппа типа A/H1N1 (70 сл.), A/H3N2 (16 сл.) и типа B (1 сл.), что соответствует прогнозам Всемирной организации здравоохранения. Зарегистрировано 87 случаев гриппа, все выявлены своевременно, пациенты получили лечение и их состояние удовлетворительное. Параллельно циркулируют и другие вирусы ОРВИ (РС, аденовирус).

- Чем отличается грипп от ОРВИ?

- Как известно, **грипп** - это высококонтагиозная вирусная инфекция, передающаяся воздушно-капельным путем. В отличие от других ОРВИ, грипп характеризуется резким повышением температуры (выше 38 градусов), слабостью, ознобом, головной болью, мышечными болями по всему телу. Во всех случаях источником инфекции является больной человек, который особенно заразен в первые 1-2 дня заболевания. Клиническое течение гриппа сопровождается различными осложнениями:

- Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Прежде

всего пневмония является причиной летальных исходов от гриппа.

- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, трахеит, ринит).
- Поражение сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- Последствия со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Кроме того, грипп часто сопровождается обострением уже имеющихся хронических заболеваний.

При ОРВИ эти симптомы не столь яркие.

- Какие меры профилактики можно посоветовать в этот опасный период, чтобы избежать гриппа либо ОРВИ? Какова ситуация с вакцинацией населения?

- Самой эффективной мерой профилактики гриппа является вакцинация, которая проводится в предэпидемический сезон (октябрь, ноябрь месяцы). По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (далее - ВОЗ) для обеспечения устойчивой эпидемиологической ситуации по заболеваемости гриппом необходимо охватить вакцинацией против гриппа не менее 10% населения каждого региона республики. Даже если прививка не гарантирует полного исключения заболевания, то в любом случае тяжесть болезни будет меньше.

В 2018 году для вакцинации лиц «группы риска» (дети с 6 месяцев жизни, пожилые люди, учителя, медработники, студенты и др.) на средства местного бюджета было закуплено 90 тысяч доз вакцины против гриппа («Гриппол плюс» российского производства). В предэпидемический сезон с сентября по ноябрь месяцы 2018 года было охвачено вакцинацией против гриппа 10,3% населения города, что соответствует рекомендациям ВОЗ (не менее 10,0%), в том числе 90000 (100%) лиц «группы риска» бесплатно на средства местного бюджета, 94224 тысячи человек за счет средств работодателей, 14143 - на платной основе в частных медицинских центрах. Поствакцинальные осложнения не регистрировались.

- Особая нагрузка в период сезонных болезней приходится на медицинские учреждения. Какие меры в преддверие зимних холодов принимались по их подготовке к пику заболеваемости?

- В целях недопущения массовой заболеваемости ОРВИ, гриппом среди населения города согласно совместному приказу Департамента и УЗ г. Алматы проведен ряд организационных, профилактических и противоэпидемических мероприятий. Для медицинских работников поликлиник, стационаров, дошкольных и общеобразовательных организаций, объектов сферы обслуживания населения организованы семинары и другие мероприятия по профилактике гриппа и ОРВИ.

Была обеспечена готовность медицинских организаций к эпидсезону гриппа. В медицинских организациях города выделены 82 телефона, 64 единицы автотранспорта для обслуживания вызовов на дому, создан резерв противовирусных препаратов. В аптеках обеспечен достаточный запас противовирусных препаратов и одноразовых масок.

Проводится раздельный прием температурающих больных в поликлиниках, а также постоянный патронаж беременных женщин на период эпидсезона. В связи с сезонным подъемом заболеваемости гриппом и другими ОРВИ в поликлиниках продлена продолжительность работы, прием пациентов осуществляется до 20.00 часов, в субботние и воскресные дни до 18.00 часов.

В организованных детских учреждениях усилена работа утренних фильтров в детских дошкольных учреждениях, в школах активизирована санитарно-просветительная работа по профилактике ОРВИ, гриппа, задействованы санитарные посты для выявления заболевших.

- Существуют ли, помимо вакцинации, другие меры профилактики?

- Кроме вакцинации против гриппа есть еще и **неспе-**

цифические меры профилактики как гриппа, так и других гриппоподобных заболеваний (ОРВИ). Такие как:

- ограничение времени пребывания в местах массовых скоплений людей;

- использование одноразовых масок в закрытых помещениях и местах скопления людей;

- по возможности ограничить контакт с людьми, которые имеют признаки заболевания;

- чаще и тщательнее мыть руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта;

- промывание полости носа солевым раствором, особенно после улицы и общественного транспорта;

- часто проветривать помещение, в котором находитесь;

- регулярно делать влажную уборку в помещении, в котором находитесь;

- увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь;

- употреблять в пищу как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, шиповник, облепиха, смородина, лимон и др.);

- по рекомендации врача использовать препараты и средства, повышающие иммунитет;

- в случае заболевания необходимо находиться дома, не заниматься самолечением, вызвать медицинского работника на дом, получать лечение по назначению врача, надевать маску, находясь в кругу семьи или в коллективе, во время чихания и кашля закрывать рот салфеткой, платком, мыть руки как можно чаще с мылом;

- не отправлять больных детей в школу, детские дошкольные учреждения.

Соблюдение этих простых правил помогут вам избежать инфицирования от гриппа и ОРВИ.

**Интервью вела
Умитжан Садыкова**