

Профилактика гриппа и лечение - советы доктора Комаровского



Профилактика

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

Привиться можно только от сезонного гриппа. Есть возможность привиться (привить дитя) — прививайтесь, но при том условии, что, во-первых, вы здоровы и, во-вторых, для вакцинации не надо будет сидеть в сопливой толпе в поликлинике. Последнее положение делает ваши шансы на адекватную вакцинацию призрачными.

Никаких лекарств 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. Все, за чем вы убиваетесь в аптеках, все эти якобы противовирусные средства, якобы стимуляторы интерферонообразования, стимуляторы иммунитета и жутко полезные витамины, все, что в аптеках к сегодняшнему дню исчезло, все, чем правительство обещало в ближайшие дни аптеки наполнить — все это лекарства с недоказанной эффективностью.

Основная польза всех этих лекарств — психотерапия. Вы верите, вам помогает — я рад за вас, только не надо штурмовать аптеки — оно того не стоит.

Источник вируса — человек и только человек. Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Карантин — замечательно! Запрет на массовые сборища — прекрасно! Пройтись остановку пешком, не пойти лишней раз в супермаркет — мудро!

Маска. Полезная штука, но не панацея. Обязательно должна быть на больном, если рядом здоровые: вирус она не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом.

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, — здоровствуй, 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.

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, а маску натяните перед входом в автобус, офис или магазин.

Оптимальные параметры воздуха в помещении — температура около 20 °С, влажность 50-70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Любая система отопления сушит

воздух. Именно начало отопительного сезона стало началом эпидемии! Контролируйте влажность. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха. Настоятельно требуйте увлажнения воздуха и проветривания помещений в детских коллективах.

Лучше теплее оденьтесь, но не включайте дополнительных обогревателей.

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 (из популярных и всем известных — димедрол, супрастин, тавегил, трайфед — список далеко не полный, мягко говоря).

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. Главное — не жалеите! Капайте, пшикайте, особенно тогда, когда из дома (из сухого помещения) вы идете туда, где много людей, особенно если вы сидите в коридоре поликлиники.

Как вылечиться?

1. Тепло одеться, но в комнате прохладно и влажно. Температура около 20 °С, влажность 50-70%. 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 дитя 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 и т.д. Покупайте, разводите по инструкции, поите.
4. В нос часто солевые растворы.
5. Все «отвлекающие процедуры» (банки, горчичники, припарки, ноги в кипятке и т.д.) — классический совковый родительский садизм и опять-таки психотерапия (надо что-то делать).
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) не имеют к самолечению никакого отношения. Поэтому самостоятельно никаких «лазолванов-мукалтинов» и т.п.
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 — лекарства с недоказанной эффективностью или «лекарства» с доказанной

неэффективностью.

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

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;
- * 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.