

# В поисках антивируса

Кашель, температура, головная боль, насморк. О какой болезни говорят эти симптомы? ОРВИ, грипп или коронавирус. А может быть, обо всех сразу? На смену пандемии пришла тридемия - новое явление, когда атакуют три заразы одновременно.



## Трое на одного?

Сразу после новогодних каникул Роспотребнадзор опубликовал первую в году статистику по заболеваемости ОРВИ, гриппом и коронавирусной инфекцией, которая показала рост числа случаев заражения. Возвратившись после отдыха в трудовые коллективы, люди начали активно обмениваться вирусами.

Активное распространение трех вирусов одновременно сейчас называют тридемией. Специалисты выделяют в этом процессе два уровня – индивидуальный, когда человек одновременно болеет несколькими недугами, и популяционный, когда в популяции в одни и те же периоды наблюдается очень высокая заболеваемость сразу несколькими инфекциями.

В отличие от склонных к нагнетанию ситуации журналистов, медики не усматривают в тридемии нового - в эпидсезон люди нередко заражаются сразу двумя и более инфекциями (например, новая коронавирусная инфекция и грипп, грипп и аденовирус).

При этом степень заболевания определяется наиболее тяжелой из болезней. Например, в паре "грипп и ковид" – это ковид, в паре "грипп и аденовирусная инфекция" – грипп. Однако по мнению специалистов, серьезную роль это может играть лишь для очень узкой подгруппы. Вероятно, для людей с очень тяжелыми хроническими заболеваниями, пожилых, пациентов, у кого в крайней степени нарушен иммунитет, сочетание этих инфекций, особенно если это грипп и ковид, может суммарно ухудшать прогноз. Но для таких пациентов и одна инфекция может с высокой вероятностью стать смертельной. Для подавляющего большинства тридемия не имеет столь большого значения.

По данным Роспотребнадзора, перед Новым годом наблюдался пик заболеваемости гриппом и ОРВИ, высокий уровень заболеваемости ковидом и микоплазменной инфекцией, затем наступил традиционный спад. Постепенный рост и очередной пик иммунологи ожидают примерно в середине февраля. По прогнозам, он будет масштабнее, чем декабрьский, после чего ситуация стабилизируется и начнется медленный спад в отношении распространения коронавируса и довольно быстрый спад по гриппу и ОРВИ.

## Коварный приспособленец

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в мире регистрируется около миллиарда случаев сезонного гриппа, в том числе 3–5 млн случаев тяжелой

формы заболевания. Каждый год от осложнений, вызванных вирусами гриппа, умирает 290–650 тысяч человек.

В большинстве случаев вирус передается воздушно-капельным путем, при этом отличается чрезвычайно высокой вирулентностью. Достаточно всего 10 минут провести вблизи заболевшего, чтобы заразиться. У вируса гриппа А есть свои подтипы (штампы, серотипы), которые обычно обозначаются буквами H и N. Все это разнообразие обусловлено тем, что вирус гриппа постоянно мутирует и приспосабливается к иммунному ответу человека.

Сейчас в России распространяется в основном вирус гриппа типа А (H3N2), известный как "гонконгский грипп". Это наиболее частое тяжелое заболевание, которое может вызывать серьезные осложнения при неправильном лечении. Основные симптомы гриппа – температура 39–40°C и "сухое" протекание болезни, без насморка и иных выделений из носа. Кроме того, у человека нет ощущения того, что он простыл, – вместо этого сразу начинается выраженная интоксикация и температура. При гриппе наблюдается покраснение глаз, болезненный взгляд, головная боль, ощущение ломоты в теле, мышцах.

Если мы говорим об ОРВИ – к ней относятся все остальные вирусы: парагрипп, парагриппы, аденовирусы, бокавирусы и пр., – клиническая картина выглядит по-другому. Первыми симптомами являются боль, першение в горле, насморк, болезнь начинается постепенно. Температура тела не превышает 38°C. Человек чувствует озноб и сразу понимает, что простудился.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений. Самое опасное, безусловно, воспаление легких. Также может развиться гайморит, отит, воспаление сердечной мышцы (миокардит), менингит или энцефалит. Тем не менее, перед ними обычно уязвимы пожилые и люди, чей иммунитет скомпрометирован.

Грипп может привести к развитию тяжелого состояния и смерти, особенно среди пожилых людей, детей, беременных и людей с хроническими заболеваниями, такими как диабет, болезни сердца или хроническая обструктивная болезнь легких. Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

## И тебя вылечат!

Пациентам с любыми вирусными респираторными заболеваниями показаны постельный режим, обильное питье и прием жаропонижающих при высокой температуре. Если болит горло, нужны увлажняющие антисептические спреи, полоскание горла с фурацилином, либо содой и солью. Когда кашель становится продуктивным (с мокротой), врач может назначить отхаркивающие препараты.

Их нужно пить до тех пор, пока кашель не прекратится. Антибиотики при гриппе бесполезны. Их могут назначить только, если присоединилась вторичная бактериальная инфекция, но это должно как минимум отражаться в анализах крови.

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции, заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питье – это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы. Если нет возможности избежать контакта с больным, обязательно нужно использовать медицинскую маску.

Помните, что нужно срочно вызывать скорую, если температура поднялась выше 39 градусов и не сбивается, появляются боли в груди, одышка, сильная слабость, наблюдается побледнение кожных покровов.

## Ешь, сынок, лук и чеснок

Чтобы сократить риски заражения, необходимо в период эпидемии отказаться от посещений

общественных мест, пользоваться маской и перчатками. После контакта с потенциально зараженными людьми следует обязательно мыть руки. Дополнительным средством эффективной защиты является промывание носа средствами на основе морской воды. Полезно принимать витаминные комплексы и адаптогены (настойки элеутерококка, женьшеня и эхинацеи).

Во время эпидемии необходимо хорошо высыпаться и соблюдать режим дня. Это также способствует укреплению иммунитета. Хорошо сказываются на защитных силах организма регулярные прогулки на свежем воздухе и умеренные физические нагрузки.

Следует регулярно проветривать помещения, обеспечивать увлажнение воздуха, проводить частую влажную уборку помещений для работы и отдыха.

Важно следить и за рационом питания, чтобы в нем в достаточном количестве присутствовали белки, жиры и углеводы. Особое внимание необходимо уделять наличию свежих овощей и фруктов, ягод, зелени, белковой пищи (нежирного мяса, макарон из твердых сортов пшеницы, творога).

Современные фармацевтические компании предлагают множество средств для предотвращения заражений и укрепления иммунитета. Многие из препаратов можно принимать не только взрослым, но и детям. Выпускаются профилактические средства в виде капель в нос, таблеток для рассасывания, капсул, ректальных свечей. Конкретные средства должны быть рекомендованы врачом.

Защититься от заражения помогают народные средства. Выраженными противовирусными свойствами обладают мята, Melissa, ромашка, шалфей, солодка и зверобой, продукты пчеловодства.

Чеснок повышает иммунитет, его употребление положительно сказывается на работе сердечно-сосудистой системы, которая находится под нагрузкой во время простудных заболеваний.

Имбирь – прекрасный антисептик, а настой шиповника полезен благодаря высокому содержанию витамина С.

К методам профилактики ОРВИ и гриппа относят и русскую баню. Посещая парную, можно дополнительно использовать эфирные масла чайного дерева, ромашки, гвоздики, шалфея, мяты, ромашки.

**Будьте здоровы!**

Подготовила Ольга АПРЕЛЬСКАЯ.