

Алгоритм действий при ОРВИ и гриппе от доктора Комаровского (по материалам belta.by)

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 заболеете. 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 заставляйте 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 кипяток 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».