

ПРОБЛЕМА ГРИПУ ТА ІНШИХ ГОСТРИХ РЕСПІРАТОРНИХ ВІРУСНИХ ІНФЕКЦІЙ

Буковинський державний медичний університет
Кафедра інфекційних хвороб та епідеміології

Проф. Москалюк В.Д., ас. Бессараб М.Ю.



Грип та інші гострі респіраторні вірусні захворювання (ГРВІ) – найчастіша патологія, яка трапляється незалежно від віку, місця проживання і соціального статусу людини. Більше 90% людей не менше одного разу впродовж року переносять так звану «застуду». Щорічно на грип та інші ГРВІ хворіє від 9 до 16 млн осіб, що становить 25-30% від

Незважаючи на переважно легкий перебіг, ГРВІ є однією з основних причин дитячої смертності і, за даними світових щорічних оцінок, забирають життя близько 2 млн дітей, що становить 10-20% від усіх випадків смертності.

Найбільш частими збудниками ГРВІ у дітей є респіраторно-синцитіальний вірус, аденовіруси, віруси гри-

що в цілому дезорганізує діяльність державних органів охорони здоров'я.

Природним хазяїном і джерелом інфекції є людина, хвора клінічно вираженими або стертими формами грипу та інших ГРВІ. Передача інфекції відбувається переважно повітряно-краплинним шляхом. Захворювання трапляються у вигляді спорадичних випадків та епідемічних спалахів, а при грипі – у вигляді пандемій.

Етіологічна діагностика грипу та інших ГРВІ часто викликає труднощі, оскільки вони мають подібну клінічну симптоматику. При встановленні етіологічного діагнозу не завжди враховуються клінічні особливості хвороби, ступінь прояву симптомів інтоксикації, катаральні явища, локалізація запального процесу в дихальних шляхах. Часто бувають недоступними методи лабораторної діагностики (вірусологічні, серологічні) як для мешканців села, так і для жителів великого міста. Проте вірний етіологічний діагноз при ГРВІ та грипі в ранньому періоді захворювання дозво-



ВИДУЖУВАТИ ТРЕБА ПРАВИЛЬНО!

Буковинський державний медичний університет
Кафедра інфекційних хвороб та епідеміології

Ас. Баланюк І.В., ас. Бессараб М.Ю.

Після перенесеного грипу або гострої респіраторної вірусної інфекції (ГРВІ) нашому організму необхідно якнайшвидше відновити свої сили.

Тривалість відновного періоду залежить від тяжкос-

В процесі одужання на деякий час забудьте про низькокалорійні дієти.

В період відновлення організму краще вживати їжу, яка легко засвоюється і не дає додаткового навантаження на травну систему. Сильнодіючі

...що становить 80-90% від усієї та близько 80-90% від інфекційної захворюваності в Україні. Поширеність цих хвороб на земній кулі, охоплення епідемічним процесом великої кількості людей, нерідко з тяжкими наслідками, значні економічні збитки зумовлюють актуальність респіраторних інфекцій для людства. Щороку кожен дорослий хворіє 2 рази на грип чи інші ГРВІ, школяр – 3 рази, діти дошкільного віку – 6-10 разів. Постійна циркуляція вірусів серед населення, щорічне сезонне підвищення захворюваності є невід'ємним компонентом існування людини. За даними ВООЗ, щороку на грип та інші ГРВІ хворіють 1,5 млрд людей, тобто щорічно хворіє кожен четвертий житель.

Тому грип та інші ГРВІ, що реєструються в усіх країнах світу, мають важливе медичне, соціальне та економічне значення, справляють негативний вплив на здоров'я населення, викликають небажані медичні, психологічні та соціальні наслідки.

Відомо, що грип та інші ГРВІ впродовж багатьох років залишаються проблемою охорони здоров'я багатьох країн, а економічні збитки, які пов'язані з прямими та непрямыми наслідками епідемії грипу та ГРВІ, становлять сотні мільярдів доларів.

Захворювання респіраторного тракту мають найбільшу питому вагу в структурі дитячої захворюваності. До групи високого ризику належать діти грудного віку, в яких дані захворювання стоять на першому місці серед причин дитячої смертності від інфекційних захворювань.

пу та паратрипу.

За останні роки в лікуванні грипу і інших ГРВІ досягнуто певних успіхів, однак у період епідемічної ситуації в Україні 2009-2013 рр. ці інфекції часто супроводжувалися розвитком негоспітальної пневмонії, яка сягала 20-30% і призводила до летальних наслідків.

Часті захворювання на грип та інші ГРВІ зазвичай сприяють розвитку і формуванню різноманітних патологічних реакцій і ускладнень з боку дихальних шляхів і всієї системи в цілому (бронхіоліти, пневмонії), а також ЛОР-органів (аденоїдити, тонзиліти, синусити).

Крім того, прослідковується зв'язок між повторними ГРВІ та розвитком хронічної патології серця, легень, нирок, інших внутрішніх органів. ГРВІ відіграють значну роль у виникненні загострень та прогресуванні бронхіальної астми, вони здатні поглиблювати наявні імунологічні порушення і при цьому створювати затяжний або ускладнений перебіг респіраторної інфекції.

В осінньо-весняний період року питома вага грипу та інших ГРВІ збільшується до 40%. Однією з найчастіших причин епідемій та пандемій, що виникають у цей період, є грип.

Незважаючи на інтенсивні профілактичні заходи, захворюваність на грип та інші ГРВІ продовжує зростати. За висновками ВООЗ, вагомими причинами цього можуть бути ріст народжуваності (демографічний вибух) на Планеті та її урбанізація, соціальна та економічна криза в багатьох країнах, міграція населення,

ляє лікарю обрати правильну тактику щодо лікування хворого, призначити своєчасну адекватну терапію, провести ефективні профілактичні заходи у вогнищі інфекції.

Велика різноманітність збудників, їх швидка мінливість, формування стійкості до лікарських препаратів, складність верифікації та легкість поширення в людській популяції зумовлюють достатньо частий розвиток епідемій та пандемій грипу, інших ГРВІ.

Останнім часом спостерігається тенденція до зростання частоти респіраторної інфекційно-запальної патології, що може бути зумовлено забрудненням довкілля, нерациональним лікуванням, ростом резистентності мікрофлори, великою кількістю контактів, міграцією населення тощо.

Грип та інші ГРВІ є причиною розвитку багатьох бактеріальних ускладнень – середній отит, синусит, пневмонія тощо. Саме на фоні ГРВІ та грипу в людини найчастіше загострюються хронічні інфекційні процеси і маніфестують системні, алергічні та автоімунні захворювання, а також деякі види злоякісних процесів.

Незважаючи на масові заходи з профілактики грипу та інших ГРВІ, захворюваність на ці інфекції не має тенденції до зниження. А найвища захворюваність на грип та інші ГРВІ спостерігається в дитячому віці.

На сьогодні єдиної медикаментозної корекції грипу та інших ГРВІ немає. Засоби, що використовуються для терапії грипу та інших ГРВІ, ду-

ті хвороби та її характеру. У будь-якому випадку, після грипу та інших ГРВІ він зазвичай становить 1-2 тижні.

Грип та інші ГРВІ є серйозним випробуванням і стресом для всіх функцій організму. Пам'ятайте про те, що Вам необхідно якомога швидше відновити витрачену на лікування енергію, зміцнити захист організму, налагодити обмін речовин, знайти нові сили.

Після перенесеної загальної інфекції лікарі рекомендують дотримуватися певного режиму харчування, а також звертати увагу на повноцінність харчового раціону.

Крім цього, при захворюванні на грип та інші ГРВІ ми часто втрачаємо апетит. Саме з цієї причини калорійність раціону після перенесеного захворювання повинна бути вище на п'ятнадцять відсотків від звичного для Вас харчування.

же різноманітні, вони охоплюють практично всі можливі способи впливу на інфекційний процес, однак часто не дають бажаних результатів, незважаючи на те, що число антивірусних засобів продовжує щорічно поповнюватися новими найменуваннями.

Антибактерійна терапія для лікування грипу та інших ГРВІ не показана! Можливе призначення антибактерійних препаратів тільки в разі приєднання бактерійних ускладнень.

Лікування грипу та інших ГРВІ повинно бути комплексним та підбиратися індивідуально до кожного конкретного випадку лікарем.

противірусні препарати та антибіотики діють не тільки на шкідливі, а й на корисні мікроорганізми, які живуть у кишечнику. Після такої терапії в більшості хворих розвивається дисбактеріоз, що перешкоджає травленню і викликає неприємні відчуття в животі. Щоб нормалізувати мікрофлору внутрішніх органів, збільште в раціоні частку натуральних йогуртованих продуктів – йогурту, кефіру, сиру.

Обов'язково у складі їжі повинні бути вітаміни та мікроелементи. Наприклад, після грипу та інших ГРВІ у більшості людей спостерігаються проблеми з серцем. Включіть у свій раціон волоські горіхи, сире насіння соняшнику, які заповнюють нестачу магнію. А ось підвищити рівень цинку допоможуть яловича печінка та устриці. Включіть в щоденний раціон більше свіжих фруктів і овочів, які збагачені вітамінами.

Пийте побільше води. Не просто рідини, а саме чистої води. Щоб відновитися після грипу, необхідно вивести з організму токсини, які виділяються при інтоксикації вірусом; випивайте по повній склянці чистої води за 30 хвилин до кожного прийому їжі.

Дотримуючись таких простих рекомендацій, ви уникнете ризику ускладнень після грипу та інших ГРВІ.

Бережіть Ваш організм! Не перевантажуйте шлунок і кишечник «важкими» продуктами, стежте за тим, щоб Ваш щоденний раціон був легким і різноманітним. І тоді дуже скоро ви відчуете прилив сил і зможете повернутися до звичного для вас способу життя.