

Дорогие мамы и папы! Люди! 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. Отсюда и конкретные действия.

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.

1. 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.

2. 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, лекарства, удовлетворяющие главную ментальную потребность украинца – «треба щось робити» – и россиянина – «надо что-то делать».

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

3. 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 лишний раз в супермаркет – мудро!

4. 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.

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. В этом аспекте митинг в центре Киева, на который собралось 200 000 человек, менее опасен, чем собрание 1000 человек в клубе в Ужгороде.

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.

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 (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 – 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. В отношении профилактики это все.

ЛЕЧЕНИЕ

Фактически единственным препаратом, способным разрушить вирус гриппа, является "Озельтамивир", коммерческое имя – "Тамифлю". Теоретически есть еще одно лекарство (Занамивир), но оно используется лишь ингаляционно, да и шансов увидеть его в нашей стране немного.

"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", поступающий в нашу страну, будет распределяться по стационарам, а не по аптекам (хотя все может быть).

Внимание! К абсолютному, к подавляющему большинству тех, кто читает эти строки, лечение противовирусными средствами не имеет никакого отношения.

ГРИПП – ЛЕГКАЯ БОЛЕЗНЬ ДЛЯ БОЛЬШИНСТВА. 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 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 должна быть 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).

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; – 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.

Все, что я написал выше, – это информация, которая теоретически должна быть известна любому врачу и которую врачи должны нести в массы.