



## Сезон простуд

# Сезон простуд



Осенью начинается сезон простудных заболеваний. Снижение температуры воздуха, влажная и пасмурная погода создают благоприятные условия для вирусов и бактерий.

Ежегодно фиксируются сезонные эпидемии гриппа. По словам эпидемиологов, в России этот период продолжается с ноября по май.

Чаще всех болеют дети и люди с ослабленной иммунной системой. Иммуитет после перенесенного заболевания нестойкий, поэтому каждый человек ежегодно может 3–4 и более раз заболеть каким-либо ОРЗ.

Стоит вам заболеть, и начинается разноречивый диагноз:

- Чем они отличаются друг от друга?
- Чем лечить?
- Как уберечься от болезни?

**Давайте разбираться!**

ОРЗ

грипп



насморк

простуда



ОРВИ

# Что мы называем простудой?



**Простудные заболевания** – это любые заболевания, которые вызваны переохлаждением, но обязательно протекающие в легкой форме. То есть ни ОРЗ, ни ОРВИ, ни грипп простудой называть нельзя.



**ОРЗ (острое респираторное заболевание)** – общее определение, включающее в себя **любые инфекционные болезни дыхательных путей**, сопровождающиеся «простудными» симптомами. Возбудитель может быть любым – и вирусом, и бактерией.

**ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция)** – самая распространенная **группа ОРЗ**. Возбудителей ОРВИ очень много, более 300 вирусов. Их влияние на организм человека отличается и симптоматикой, и тяжестью протекания болезни.

**Грипп** – самая узкая группа заболеваний **ОРВИ**. В нее входит один вирус, зато самый распространенный и опасный. Разновидностей вирусов гриппа много, и каждый год приходят новые штаммы.

**Фарингит, ринит, трахеит, бронхит, ларингит и др. термины**

означают заболевания по месту расположения возбудителя ОРЗ. Если поражена глотка, то диагноз – фарингит, если нос – ринит, если трахея – трахеит, если бронхи – бронхит, если гортань – ларингит. Не всегда каждое простудное заболевание или ОРЗ затрагивает лишь одну зону. Часто очаг начинает распространяться, и тогда фарингит переходит в ларингит (вначале больной жалуется на боль в горле, а затем у него пропадает голос), а трахеит – в бронхит.

*До 95% всех ОРЗ имеют вирусную природу. Поэтому разделение на ОРЗ и ОРВИ весьма условно.*

# Источник инфекции



Источник инфекции – это человек с выраженной или стертой формой острого респираторного заболевания.



Передача происходит воздушно-капельным путем при кашле, чихании, разговоре и через предметы обихода.



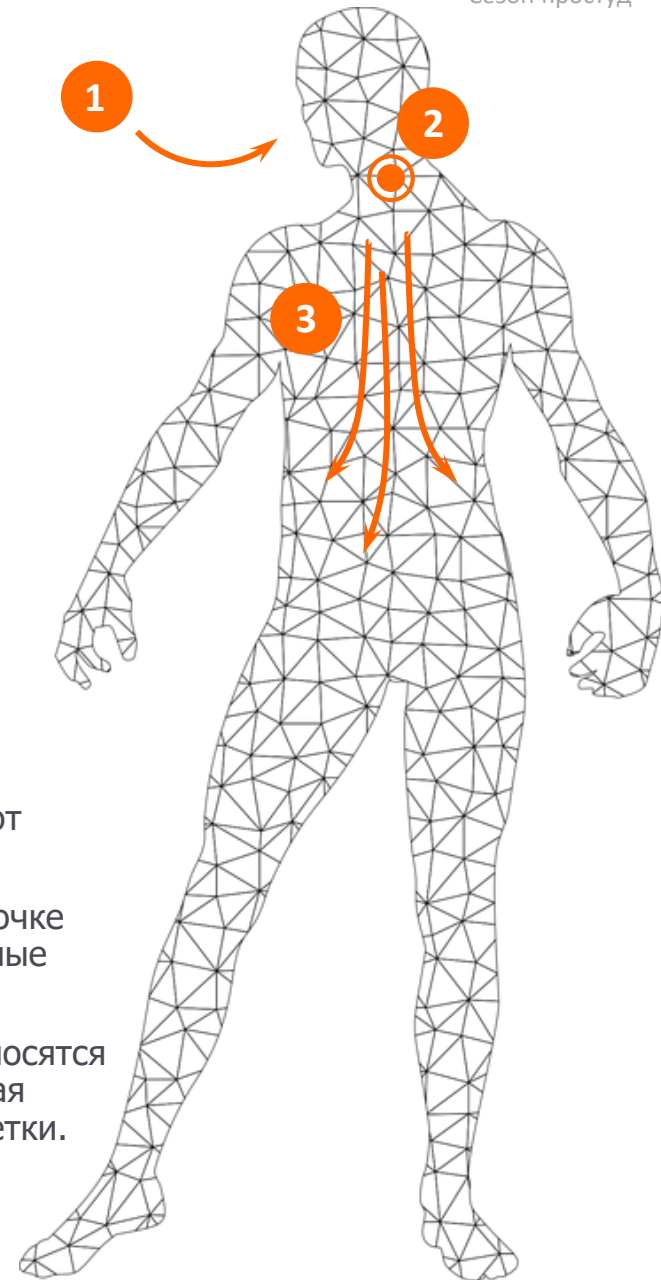
Инкубационный период:  
– при гриппе: от 12 до 18 часов;  
– при ОРЗ: от 1 до 14 дней.

*При одном сильном чихании вылетает 100 тысяч вирус-содержащих капель, которые распространяются на расстояние до 3, м.*

*Давно известно, что денежные купюры являются отличным рассадником инфекции. Вирус гриппа сохраняется на их поверхности до 2 недель.*

## Заражение:

- 1 вирусы и бактерии попадают в дыхательные пути;
- 2 оседают на слизистой оболочке и начинают выделять вредные токсичные вещества;
- 3 с кровью эти вещества разносятся по всему организму, поражая на своем пути здоровые клетки.



# Как правильно болеть



## Не терпите головную боль.

Исследования показали, что тогда в мозге формируются особые связи, закрепляющие это состояние, и может возникнуть очаг хронической головной боли. А бороться с ним потом приходится неврологам с помощью сильнодействующих лекарств.

**Читайте инструкции и противопоказания к препаратам, которыми лечите симптомы.**



**Обратитесь к врачу при первых признаках заболевания.** Повлиять на длительность ОРВИ можно только в первые-вторые сутки назначением специальных противовирусных препаратов.

**Задача медицины** при лечении ОРВИ и гриппа состоит в том, чтобы облегчить протекание заболеваний, сократить их продолжительность и предотвратить осложнения.



## Симптомы – это проявления болезни.

При простуде и гриппе это могут быть кашель, насморк, слабость, температура, ломота в теле. В основном **симптомы** – это признаки борьбы организма с инфекцией. Нам остается только создать условия, в которых ему будет проще воевать.

## Придерживайтесь постельного режима.

Чтобы иммунная система успешнее боролась с вирусом, нужно освободить организм от других нагрузок – физических и умственных. Покой и сон ускорят ваше выздоровление.

## Пейте побольше теплой воды.

Вирусы вызывают интоксикацию организма, и чем больше мы пьем, тем быстрее избавляемся от такого «загрязнения». Кстати, при избытке сахара ухудшается работа наших иммунных клеток-фагоцитов.

# О гриппе



Грипп формально относится к ОРВИ. Но в отличие от других вирусов он умеет проникать в кровь. Через кровь вирус быстро разносится по всему организму и вредит везде, куда попадает. При тяжелых формах болезни достается легким, сердцу, головному и спинному мозгу.

## ЧЕМ ТАК ОПАСЕН ГРИПП?

**Вирус гриппа так ослабляет организм, что обычно безвредные бактерии становятся для нас серьезной угрозой.**

Пока мы здоровы, наш иммунитет легко отражает атаки бактерий, которые живут в организме и попадают в него извне.

При тяжелых формах болезни достается легким, сердцу, головному и спинному мозгу.

КОГДА ИММУНИТЕТ ОСЛАБЛЕН, БАКТЕРИИ ВЫЗЫВАЮТ ПНЕВМОНИЮ, МЕНИНГИТ, ПЕРИКАРДИТ ИЛИ МИОКАРДИТ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИВЕСТИ К СМЕРТИ.



**Грипп провоцирует сильную интоксикацию.**

Бои иммунитета с вирусом идут по всему организму. Гибнет много наших клеток, а в кровь попадает много веществ, которые ядовиты для организма – их называют токсинами. В обычной ситуации они изолированы внутри клеток и никого не трогают. При разрушении клеток они попадают в кровь и разносятся с ее током по всему организму. Чувствительнее всего к ним нервная система, поэтому возникает сильная слабость, болит голова, а температура подскакивает до 40 °С и выше.

Грипп успеваает серьезно навредить организму. Поэтому нужно следить за симптомами, чтобы не пропустить осложнения.

**ГРИПП НУЖНО ЛЕЧИТЬ ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ ВРАЧА.**



# Симптомы – как проявляет себя грипп.

Очень важно вовремя выявить грипп – самый опасный из вирусов, вызывающих остальные ОРВИ. Как же определить, ведь симптомы похожи? Мы поможем!

Симптомы	 Грипп	 ОРВИ
Ухудшение самочувствия	Внезапное	Быстрое
Температура тела	39-40 °С: держится 3-4 дня	<38 °С
Интоксикация	Сильный озноб, боль головная и при движении глаз, светобоязнь, ломота в теле	Есть, выражается повышенной утомляемостью
Насморк и заложенность носа	Могут появиться как осложнение на 2—3-и сутки возникновения болезни	Возникает в первые дни
Чихание	Чаще всего отсутствует	Есть всегда
Боль в горле и его покраснение	Появляется на 2-е сутки болезни, а также возникает кашель, вызванный болью за грудиной	Возникает наряду с кашлем и имеет выраженный характер
Дискомфорт в глазах	Часто возникает покраснение	Редко: если присоединилась бактериальная инфекция
Головная боль	Есть, сильная	Может быть, если возникают осложнения (гайморит, тонзиллит, бронхит)
Повышенная утомляемость	Есть и сохраняется 2-3 недели	Может возникать на фоне высокой температуры



**Точный диагноз может поставить только врач.**



# О повышенной температуре

**Повышение температуры тела – вид борьбы организма с инфекцией** и общее проявление воспаления. Чем больше во время болезни гибнет клеток, тем сильнее воспаление и тем выше может подняться температура.



## ПРИ ГРИППЕ

Если вирус проникает в кровь, клетки гибнут по всему организму, поэтому при нормальном иммунитете температура **может подниматься до 40 °С и выше.**

## ПРИ ДРУГИХ ОРВИ

Клеток гибнет относительно немного, и температура **редко выше 38 °С.**

Бактерии и вирусы очень чувствительны к изменениям внешней среды. Если им жарко, они медленнее размножаются, и организму проще их победить.

**Слишком высокая температура может навредить организму**, поэтому врачи советуют сбивать температуру выше 38,5 °С. Но не забывайте об индивидуальных особенностях организма. Если человек плохо переносит повышение температуры (сильный жар, озноб, сердцебиение), то не стоит ждать, когда температура вырастет до 38,5 °С.

**Для снижения температуры** обратитесь к врачу для назначения жаропонижающих препаратов.



Если высокую температуру сбить не получается, то лучше вызвать врача, а если она продолжает расти – скорую помощь.





# О лечении кашля

**Кашель – не болезнь**, а рефлекторная реакция организма, помогающая очищению дыхательных путей от скопившегося секрета.

**Нужно не бороться с кашлем, а делать его продуктивным.**



1

## Сухой кашель перевести во влажный

Мокрота, которую выделяет слизистая оболочка органов дыхательной системы, становится слишком вязкой, из-за чего ее невозможно откашлять, поэтому пациента с сухим кашлем будут мучить новые приступы. Важно перевести этот кашель в продуктивную форму, когда мокрота будет эффективно выводиться из органов дыхания.

2

## Улучшать отхождение мокроты

Отхаркивающие препараты способствуют более эффективному удалению мокроты из дыхательных путей.

### ПОДАВЛЯТЬ СЛЕДУЕТ ТОЛЬКО ИЗНУРИТЕЛЬНЫЙ КАШЕЛЬ

От которого болят мышцы живота и невозможно спать. С помощью противокашлевых препаратов (в виде таблеток и сиропов), но не дольше трех дней. Ингаляции и полоскания горла также хорошо помогают уменьшить воспаление слизистой.

### СИГНАЛ ОПАСНОСТИ

Кашель длится более недели, снова растет температура, появляются слабость, боль в груди. Сначала кашель сухой, затем может появиться мокрота. Так бывает при бронхите и очаговой пневмонии. Если, несмотря на лечение, упорный влажный кашель длится более трех дней, надо обратиться к терапевту. Бронхит и пневмонию лечат антибиотиками. Выбор препарата и схемы лечения лучше доверить специалисту.

### КАК ОБЫЧНО ПРОТЕКАЕТ

Весь цикл – не более 5-6 дней. Через 2-3 дня сухой кашель переходит во влажный, а затем сходит на нет.

# Применение антибиотиков

Препараты для лечения симптомов заболевания вам назначит врач, но помните, для чего предназначены антибиотики.

**Антибиотик** – *противомикробный* препарат. Как он действует на бактерию:

*Вирус*



*Бактерия*



- разрушает оболочку бактерии, и тогда она гибнет;
- не дает ей размножаться – тогда она не может оставить потомства и умирает естественной смертью.

Вы ведь помните, что 95% ОРЗ – это ОРВИ (в т. ч. грипп), которые имеют вирусную природу?

**Вирус** – доклеточный организм, который гораздо меньше бактерии и гораздо проще устроен. Вирусы не дышат и не умеют самостоятельно размножаться.

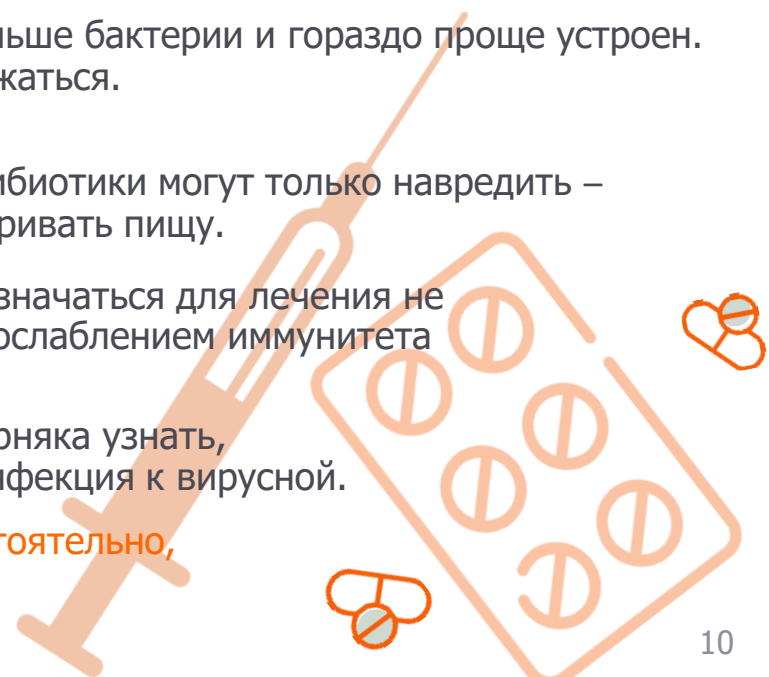
**АНТИБИОТИКИ НЕ ДЕЙСТВУЮТ НА ВИРУСЫ.**

Если у вас грипп или другая вирусная инфекция, антибиотики могут только навредить – например, убить бактерии, которые помогают переваривать пищу.

Вместе с тем антибиотики могут назначаться для лечения не столько ОРВИ, сколько вызванных ослаблением иммунитета вторичных инфекций.

Лучше сделать анализ, чтобы наверняка узнать, подключилась ли бактериальная инфекция к вирусной.

Не принимайте антибиотики самостоятельно, их должен назначить врач.



# Укрепление иммунной системы

Наша иммунная система представляет собой сеть, состоящую из клеток, тканей и органов, которые работают сообща, предотвращая проникновение инфекций и снижая их воздействие на организм.

## КАК ЖЕ УКРЕПИТЬ ИММУННУЮ СИСТЕМУ?

Современной науке неизвестно ни единого метода, который действительно позволил бы укрепить иммунную функцию организма. Существует много разновидностей иммунных клеток, которые реагируют на многие виды микробов по-разному.

Какой именно вид иммунных клеток нужно укрепить и насколько?

**МЕДИЦИНА НЕ ЗНАЕТ ОТВЕТА НА ДАННЫЙ ВОПРОС.**

## НАШИ ПРИВЫЧКИ – ЭТО ТО, ЧТО ТОЧНО ПОЙДЕТ НА ПОЛЬЗУ

каждому органу и системам нашего тела, включая иммунную:

- ✓ отказ от курения и алкоголя;
- ✓ разнообразное питание с минимальным потреблением переработанных продуктов;
- ✓ ведение активного образа жизни;
- ✓ поддержание здорового веса;
- ✓ контроль кровяного давления;
- ✓ адекватный сон;
- ✓ прохождение регулярных медицинских обследований; особенно людям в возрасте и тем, кто находится в группах риска возникновения заболеваний.



# Профилактика

Если соблюдать не очень сложные правила и принять меры профилактики ОРВ и простуды, есть очень высокий шанс выстоять и остаться здоровым, бодрым и снизить вероятность подхватить инфекцию. Особенно это важно для тех, кто отказывается от прививок.



## Не переохлаждайтесь

Хотя ОРВИ возникают из-за вирусов, а не из-за холода, но, например, наш нос – главные ворота для ОРЗ, передающихся воздушно-капельным путем. При переохлаждении носа замедляется кровообращение, и в итоге к месту встречи с микробами попадает меньше иммунных клеток крови.



## Проветривайте помещение

Если вы оказались с чихающим человеком в машине и поездка длится не менее 90 минут, то риск подцепить вирус составляет 99,9%, утверждают исследователи. Если открыть окна, риск заражения снизится на 20%. Не забывайте почаще проветривать помещение.



## Поддерживайте влажность в помещении

ОРВИ (в т. ч. грипп) – это инфекционное заболевание, а вирусы витают в воздухе. Поэтому еще один наш союзник – это влажная уборка помещения и увлажнитель воздуха. Сухой воздух пересушивает слизистые носа, и он становится более восприимчив к инфекции. Самый простой способ увлажнения – расставить в комнатах миски с водой или положить влажное полотенце на элемент отопления.



## Соблюдайте правила гигиены

Мойте руки после улицы, а также перед приемом пищи.



## Спите не менее 8 часов

При недостатке сна нарушается работа гена TLR-9, отвечающего за иммунитет. Те, кто спит менее 7 часов в сутки, в три раза больше подвержены риску подцепить вирус.



## Восполняйте недостаток витамина D

При недостаточном уровне витамина D в организме снижается выработка веществ, стимулирующих иммунную систему. Самые богатые источники этого витамина: печень трески, жирные породы рыбы, яйца, кисломолочные продукты.



## Промывайте нос соленой водой

Соляной «душ» хорошо помогает снижать количество микробов, не позволяя им закрепляться в носовой полости. Благодаря этому вирус теряет возможность размножиться и проникать внутрь организма. Удобные спреи с морской водой либо с морской солью сейчас можно найти в любой аптеке.

# О лекарствах

Лекарство от гриппа и простуды в понимании медицинских специалистов – это препарат с клинически доказанной эффективностью. Среди препаратов, применяющихся при лечении гриппа и ОРВИ с доказанной эффективностью, выделяют несколько групп.

*К противовирусным и иммуностимулирующим препаратам стоит относиться с осторожностью:*

открытие данных групп медикаментов произошло не так давно, и данные по отдаленным последствиям медикаментозной борьбы с вирусной нагрузкой еще не до конца изучены. Многие препараты, продающиеся в аптеках РФ, не имеют доказанной эффективности. Для назначения противовирусной терапии необходимо обратиться к врачу.

## Вакцины и составы для прививок против гриппа.

Основной компонент вакцины – это ослабленные вирусы гриппа различных штаммов или инактивированные («мертвые») вирусы, заставляющие иммунную систему человека вырабатывать антитела. Данная группа нацелена на профилактику заболеваемости и снижение вероятности развития осложнений при развитии болезни.

## Препараты, направленные на уменьшение выраженности симптомов заболеваний:

озноба; головной боли; гипертермии; отечности слизистой и т. п.



# Вакцинация от гриппа

Несмотря на развитие науки, человечеству до сих пор не удастся полностью победить грипп. Это связано с его способностью быстро эволюционировать.

**Вакцинация сейчас - наиболее эффективное средство против гриппа.** Исследования доказали безопасность вакцинации против гриппа.

## Механизм действия вакцин против гриппа

заключается в подготовке организма к контакту с вирусом. В случае заражения организма вирусом гриппа при первом контакте иммунная система тратит около 3 дней на выработку антител. За это время вирус размножается и заболевание прогрессирует. Привитый организм обладает антителами к моменту заражения, поэтому вирус гриппа уничтожается, не успевая размножиться и вызвать заболевание.

**Оптимальное время для проведения вакцинации против гриппа** – осенний период с сентября по ноябрь.

**Защитный эффект** после вакцинации против гриппа возникает в среднем через 2 недели после процедуры и сохраняется в течение года. Риск заражения гриппом после прививки остается, но существенно снижается.

**Для групп риска рекомендуются вакцины,** которые не содержат живых вирусов, а только их очищенные неактивные фрагменты – антигены, отвечающие за развитие иммунитета.



## Противопоказания к вакцинации:

- ✓ острое инфекционное заболевание;
- ✓ обострение хронического заболевания;
- ✓ повышенная чувствительность организма к яичному белку.\*

\* При производстве вакцин от гриппа используют куриные эмбрионы, и следы этих белков могут присутствовать в вакцине.

# Группы риска

Есть группы риска, которые по разным причинам наиболее подвержены заболеванию ОРВИ (в т. ч. гриппом) и имеют высокий риск развития осложнений после перенесенной инфекции.



## БЕРЕМЕННЫЕ ЖЕНЩИНЫ

Иммунитет у беременных женщин ослаблен из-за гормональных изменений в иммунной системе. Поэтому риск заболеть гриппом в несколько раз выше, а сама инфекция может протекать в тяжелой форме. Болеть гриппом во время беременности вдвойне опасно для матери и ребенка.

**Вакцинация – единственный способ защиты беременной женщины и ее ребенка от последствий гриппа.** Согласно приказу Минздрава России от 21 марта 2014 г. №125н будущая мама должна быть вакцинирована против гриппа во 2-м или 3-м триместре беременности. Исследования в нашей стране и за рубежом доказали, что вакцинация безопасна при беременности и не отражается на ребенке. Разрешены вакцины, которые не содержат живых вирусов, а только их очищенные неактивные фрагменты – антигены, отвечающие за развитие иммунитета.



## НОВОРОЖДЕННЫЕ И МЛАДЕНЦЫ ДО 6 МЕСЯЦЕВ

Иммунитет детей первых месяцев жизни в основном обеспечивается пассивным материнским иммунитетом. То есть антитела против вирусов передаются от матери ребенку. Поэтому у новорожденных детей отсутствует собственный иммунитет, что сильно повышает риск заболевания гриппом.

Ситуация осложняется тем, что из-за отсутствия собственных антител вакцины от гриппа в возрасте до шести месяцев неэффективны. Поэтому для семей, которые ждут малыша, необходима обязательная профилактика гриппа у будущих родителей. **Если мама была вакцинирована во 2-м или 3-м триместре беременности, то антитела будут переданы новорожденному, надежно защитив его от гриппа в первые 6 месяцев жизни.** Это очень важно, так как для таких малышей еще не существует прививок против гриппа, а прием противовирусных препаратов может быть опасным для мамы и малыша.

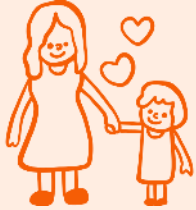


Все, кто контактирует с ребенком, должны быть привиты от гриппа (и мед. Персонал, и члены семьи).



При малейшем проявлении ОРЗ у кого-либо из членов семьи нельзя допускать его контакта с ребенком.

# Группы риска



**ДЕТИ  
ДО ПЯТИ ЛЕТ**

Во время ежегодных эпидемий гриппа заболевает до 30% детей. В основном это дети до 5 лет, что связано с формированием в этом возрасте противовирусного иммунитета. **Уберечь ребенка в возрасте от 6 месяцев и старше от гриппа можно с помощью вакцинации.** Для вакцинации детей и беременных женщин поставляется вакцина со сниженным количеством антигенов, что уменьшает нагрузку на организм и повышает безопасность вакцинации.



**ПОЖИЛЫЕ  
ЛЮДИ**

Лица старшего возраста относят к группе риска по двум причинам:

- с возрастом происходит **естественное снижение иммунной защиты**, что повышает восприимчивость к вирусам;
- **в возрасте старше 60 лет часто появляется одно или несколько хронических заболеваний.**

Это тоже повышает риск заражения гриппом. Заболев гриппом, пожилые люди сталкиваются с неизбежным обострением хронических болезней, что еще больше ослабляет организм. **Поэтому пожилые люди достаточно сильно подвержены риску заболеть гриппом.** Заболевание протекает долго, тяжело и шанс осложнений выше. **Лицам старше 60 лет также показана ежегодная вакцинация современными инактивированными вакцинами.**



**ЛЮДИ  
С ХРОНИЧЕСКИМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

У людей с серьезными хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, легких, почек и других систем и органов грипп протекает тяжелее, вызывает обострения этих заболеваний и ухудшает их прогноз. Высокий риск заражения из-за снижения иммунной защиты. **Профилактика гриппа с помощью вакцинации здесь так же важна, как и для пожилых людей.**

**ЕСЛИ ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К ГРУППЕ РИСКА ОСЛОЖНЕНИЙ ГРИППА,  
РАЗУМНО СДЕЛАТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКУЮ ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА.**



# Штаммы гриппа 2021–2022 гг.

Дважды в год Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) обновляет свои рекомендации по вирусам гриппа, штаммы которых должны быть включены в состав противогриппозных вакцин. Это делается для того, чтобы вакцины вырабатывали иммунитет против тех вирусов, которые, как ожидается, будут чаще всего циркулировать в предстоящий сезон в каждом полушарии.

По данным  
**ВОЗ**

**в восточном полушарии в сезоне 2021-2022 циркулируют 5 штаммов вируса гриппа.**



**Вирус группы А «Сингапур»**, с которым население не сталкивалось уже 30 лет, поэтому иммунитет к новым мутациям этого вируса не успел выработаться. Из-за этого повышается риск развития осложнений. **Симптомы и признаки** этого гриппа: температура до 40 °С; озноб; общая слабость; сухой кашель и насморк; мышечные и глазные боли.

**Вирус группы А «Мичиган»** является самым опасным вирусом гриппа в этом году. Родственник свиного гриппа, быстро мутирует, может вызывать серьезные осложнения. **Симптомы и признаки** этого гриппа: резкое повышение температуры до 40 °С, покраснение слизистой оболочки глаз, светочувствительность, сильная слабость, отечность носоглотки.

**Вирусы группы В — «Брисбен», «Колорадо», «Пхукет»** — редко вызывают осложнения. **Симптомы и признаки** болезни классические для гриппа: температура 39 °С, головная боль, кашель, ломота в теле и слабость.

Даже если прогноз не оправдается на 100%, вакцина все равно будет действовать, так как большинство вирусов гриппа имеют общие антигены.

# Будьте здоровы!

## Спасибо за доверие.

Лицензии ЦБ РФ от 25.05.2015: СИ № 1307,  
СЛ № 1307, ОС № 1307-03, ОС № 1307-04,  
ОС № 1307-05

ООО «СК «Согласие»129110,  
г. Москва, ул. Гиляровского, 42  
[www.soglasie.ru](http://www.soglasie.ru)

 **СОГЛАСИЕ**  
страхование

