



Приближающаяся осень вместе с похолоданием несет опасность заболеть простудными болезнями, к которым относятся как бактериальные, так и вирусные инфекции. Во время пандемии коронавирусной инфекции многих интересуют вопросы, связанные с гриппом и коронавирусной инфекцией COVID-19.

Что нужно знать о гриппе

Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа группы А, В, С или D.

Источником инфекции являются больные люди. Чаще всего путем передачи инфекции является воздушно-капельный (при разговоре, кашле, чихании). Инфекция может также передаваться через загрязненные вирусом руки или предметы обихода (игрушки, соску маленького ребенка, посуду, полотенца и др.), инфицированные выделениями больного.

Инкубационный период (это период от момента заражения до появления первых признаков заболевания, в течение которого в организме заразившегося человека происходит активное размножение вируса) при гриппе длится от 12 до 48 часов (до 2 суток).

Признаки интоксикации (это накопление в организме токсинов и его отравление) проявляются головной болью, недомоганием, мышечными болями и болями в суставах, повышением температуры (от субфебрильной — 37,2 ° до 38,0 °). На 2-3 день от начала заболевания появляются ринит (воспаление слизистой оболочки носа), который сопровождается насморком, чиханием; конъюнктивит (воспаление конъюнктивы — слизистой оболочки глаза), сопровождающийся покраснением глаз и слезотечением; боль в горле и сухой, без отделения мокроты, кашель.

Грипп опасен тем, что может давать осложнения в виде пневмонии, среднего отита, синуситов (гайморита, фронтита, этмоидита).

О коронавирусной инфекции COVID-19

Коронавирусная инфекция COVID-19 – острая, потенциально опасная респираторная инфекция, вызываемая коронавирусом SARS-CoV-2 (2019-nCoV).

Источником инфекции являются больные люди. Распространяется вирус несколькими путями: воздушно-капельным, воздушно-пылевым и контактным. Ведущим путем передачи SARS-CoV-2 является воздушно-капельный — при вдыхании здоровым человеком распылённых в воздухе капель слюны с вирусом, которые выделяются больным человеком (при кашле, чихании или разговоре на близком — менее 2 метров — расстоянии). Контактный путь передачи осуществляется во время рукопожатий и других видах непосредственного контакта с инфицированным человеком, а также через пищевые продукты, поверхности и предметы (дверные ручки, авторучки, книги, тетради, экраны смартфонов, компьютерную клавиатуру и др.), на которых может находиться вирус. Известно, что при комнатной температуре коронавирус SARS-CoV-2 способен сохранять жизнеспособность на различных предметах окружающей среды и в пыли в течение 3 суток.

Инкубационный период при коронавирусной инфекции COVID-19 длится от 2 до 14 суток, в среднем 5 -7 суток.

Для COVID-19 характерно наличие клинических симптомов острой респираторной вирусной инфекции: повышение температуры тела (выше 37,5 °C); кашель (сухой или с небольшим количеством мокроты); одышка (наиболее тяжелая одышка развивается на 6-8 день от момента заражения); утомляемость; ощущение заложенности в грудной клетке. Кроме этого могут отмечаться першение и боль в горле, насморк, снижение обоняния и вкуса, признаки конъюнктивита.

Одним из наиболее частых осложнений COVID-19 являются двухсторонняя пневмония и острая дыхательная недостаточность, которая возникает в результате развития легочного фиброза (замены воздушной легочной ткани на плотную соединительную). А тромбоз легочных артерий может приводить к тромбоэмболии с развитием инфарктов в различных органах (миокарда, головного мозга, кишечника, почек, селезенки). Кроме этого у перенесших коронавирусную инфекцию COVID-19 отмечаются снижение слуха и зрения, развитие депрессии.

Сходства и различия вирусных инфекций

Коронавирус и грипп имеют ряд сходств и различий. Симптомы новой коронавирусной инфекции схожи с симптомами гриппа. И вирусы гриппа, и коронавирус поражают микрососуды (артериолы, капилляры и вены). Осложнения, которые могут возникнуть при обоих заболеваниях, также похожи. Группы риска для гриппа и новой коронавирусной инфекции также одинаковы (беременные женщины; дети до 5 лет; пожилые люди; лица,

страдающие хроническими заболеваниями (болезнями сердца, легких и почек, нарушениями метаболизма /обмена веществ/, нарушениями неврологического развития, болезнями печени и крови); люди с ослабленным иммунитетом.

Но есть и отличия. Вирус COVID-19 имеет отличное от вирусов гриппа строение, и для проникновения в клетки организма ему нужны иные условия. Коронавирус более контагиозен, чем вирус гриппа, то есть легче передается от больных людей здоровым восприимчивым людям при непосредственном контакте или через факторы передачи.

Может ли один человек одновременно заразиться вирусом гриппа и коронавирусной инфекцией?

Да, может, потому что вирусы гриппа и коронавирус SARS-CoV-2 имеют разные способы проникновения в клетку. При сильном иммунитете преобладать будет один вирус, но какой из них проник первым и интенсивно размножается в клетках организма, можно узнать только лабораторным путем через проведение дорогостоящих тестов. А вот при ослабленном иммунитете возможно одновременное заражение, что приведет к тяжелейшим поражениям бронхо — легочной системы человека с развитием осложнений в других системах и органах человека.

Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции идентична и бывает специфической и индивидуальной.

Специфическая профилактика осуществляется через ежегодную вакцинацию всего населения. Но особенно она важна для людей, подвергающихся высокому риску развития осложнений, а также для людей, живущих с людьми из группы высокого риска или осуществляющих уход за ними. ВОЗ рекомендует обязательную вакцинацию групп населения: беременных женщин на любом сроке беременности; детей в возрасте от 6 месяцев до 5 лет; учащихся школ, средних профессиональных и высших учебных заведений; пожилых людей (старше 65 лет); людей с хроническими заболеваниями; работников здравоохранения и просвещения.

В Волгоградской области в конце августа 2020 года стартовала прививочная кампания против гриппа. Осенью будет проводиться вакцинация от коронавирусной инфекции. Между прививками от гриппа и от коронавирусной инфекции необходимо оставить время от 3 до 4 недель, чтобы организм выработал иммунитет на одну вакцину, и через месяц или больше можно делать прививку от коронавирусной инфекции, чтобы выработать иммунитет на коронавирус. Могут быть индивидуальные показания для вакцинации, составление графика профилактических прививок нужно обсуждать со своим лечащим врачом.

Меры индивидуальной защиты:

- Во время эпидемий (пандемии) соблюдать режим самоизоляции, сократить посещение мест большого скопления людей.
- Избегать контактов с заболевшими людьми.

- Соблюдать личную гигиену. Тщательно мыть руки с мылом после прихода домой с улицы, из магазина и других общественных мест, после туалета и общения с животными, перед едой, после кашля и чихания. Если нет возможности вымыть руки – нужно использовать влажные салфетки или антисептический гель. Прикасаться к лицу, глазам, носу, губам допустимо только вымытыми руками или чистыми салфетками.
- Респираторная гигиена: носить индивидуальную маску (одноразовую менять нужно через каждые 2 часа; многоразовые маски менять каждые 2-4 часа, стирать и проглаживать утюгом); прикрывать рот и нос индивидуальной одноразовой салфеткой при кашле или чихании с последующим ее удалением; при отсутствии салфетки – чихать или кашлять в сгиб локтя.
- Соблюдать режим дня, высыпаться, не допускать переутомления организма.
- Закаливать организм водными и воздушными процедурами.
- Регулярно проводить влажную уборку и проветривание жилых помещений в течение 10-15 минут каждые 1-2 часа.
- При появлении симптомов заболевания – самоизолироваться, оставаться дома, вызвать врача на дом. Чтобы предупредить заражение близких людей — выделить для больного отдельную посуду (тарелки, ложку, вилку, чайную посуду), которую после мытья нужно дезинфицировать.

Нужно помнить, что грипп и коронавирусная инфекция– это не безобидные заболевания: для одних людей они оборачиваются досадным больничным, а для других они могут привести к куда более печальным последствиям — серьезным осложнениям. В период пандемии нам следует надеяться на лучшее, но готовиться к худшему, а именно – к вероятному возвращению COVID-19 в осенне-зимний период. И чтобы предупредить эти заболевания, необходимо соблюдать как специфическую, так и индивидуальную профилактику.

Берегите себя и будьте здоровы!

*Врач – методист ГБУЗ «ВОЦМП»
Ларченко Н.А.*