**Грип та ГРВІ: лікування та профілактика**

**1. Що таке грип і ГРВІ**

Грип — це гостре інфекційне захворювання дихальних шляхів, яке викликається вірусом грипу. У побуті грипом часто називають будь-яку застуду, що не є вірно, тому що, окрім власне вірусу грипу, схожі симптоми можуть бути викликані багатьма іншими (аденовіруси, риновіруси, респіраторно-синцитіальні віруси і т.і.).

Симптоми, які викликаються цими збудниками, дуже схожі. Тому вірусні захворювання дихальної системи були об’єднані в групу ГРВІ — гострих респіраторних вірусних інфекцій. З цієї ж причини точно встановити, який саме збудник став причиною конкретного випадку хвороби, опираючись лише на дані огляду хворого, неможливо.

Точно визначити збудника і поставити діагноз «грип» можна тільки використовуючи лабораторні методи діагностики, які, на жаль, не завжди доступні лікарю.

Також захворювання дихальних шляхів можуть бути викликані бактеріями (стрептококами, гемофільною паличкою, стафілококами та іншими). При цьому картина захворювання дещо відрізняється від вірусної, і при уважному розпитуванні і ретельному обстеженні можна, якщо не встановити точно, то припустити, що даний випадок викликаний бактеріальною, а не вірусної, інфекцією. Звичайно ж, остаточно визначитися з збудником можна, знову ж таки лише після лабораторної діагностики.

**2. Як передаються ГРВІ**

Зазвичай називається тільки один шлях передачі ГРВІ — повітряно-крапельний. Але він є не єдиним. Віруси, що викликають ГРВІ, мають тропність до слизових оболонок дихальних шляхів людини. Це означає, що міцно зафіксуватися і почати активне розмноження вони можуть, лише потрапивши на слизову носа, рота, горла, бронхів. Але для того, щоб туди потрапити, вірусам потрібно пройти шлях від інфікованої людини до хворого.

У першу чергу, вірусам потрібно залишити місце попереднього проживання. Будь-яка інфекція влаштована так, що в організмі вона викликає реакції, які сприяють її поширенню. Так, кишкові інфекції викликають пронос і блювоту, сказ — слинотечу, а респіраторні інфекції викликають чихання, сльозотечу і кашель.

Під час чхання, так само як і при кашлі, з рота хворої людини вилітають дрібні частки слини і мокротиння, в яких віруси містяться у величезних кількостях. Тому перший механізм передачі ГРВІ так і називається — повітряно-краплинний.Зазвичай частки вологи з вірусами вдихаються іншою людиною не відразу (для цього потрібно перебувати в безпосередній близькості до хворої людини), а після того, як вони осядуть на підлогу, висохнуть і знов піднімуться в повітря з пилом.

Інший механізм передачі респіраторної інфекції — контактний. Він довгий час залишався недоведеним і менш очевидним, ніж повітряно-крапельний. Тим не менш, він грає не меншу, а можливо, і більшу роль у поширенні простудних захворювань. Справа в тому, що перш ніж почати свою бурхливу життєдіяльність в новому організмі, вірусам потрібно, по-перше вижити в умовах зовнішнього середовища, а по-друге — подолати безліч захисних бар’єрів самого організму: це і фільтруючі волосини в носі, і мигдалики, і вії, і секреторні імуноглобуліни на самих слизових. Набагато простіше, якщо нова людина самостійно скоротить для вірусу цей нелегкий шлях.

Відбувається це так. Як правило, пчихаюча або кашляюча людина прикриває рот рукою, сподіваючись запобігти поширенню інфекції повітряно-крапельним шляхом. При цьому вона і не підозрює, наскільки спрощує передачу своєї інфекції контактним шляхом. Справа в тому, що вся колосальна маса мікробів, яка повинна була вийти у відкритий простір, осідає на руці цієї ж людини. Яка розносить її з предметів побуту, в тому числі і тих, до яких торкаються інші люди. Або розносить її по руках друзів, колег і знайомих при рукостискання. Тим, у свою чергу, залишається лише доторкнутися своєю рукою до рота, носа, або протерти очі, які також вистелені сприйнятливою до ГРВІ слизовою оболонкою, і складний повітряно-крапельний шлях передачі скорочується для вірусу за часом і складністю в десятки разів.

Тому, другий механізм передачі грипу та інших ГРВІ — контактний. Ось чомуважливо мити руки і уникати дотиків рук до власного обличчя особі при спалахах респіраторних інфекцій.

До цього варто додати, що збудники ГРВІ досить стійкі в зовнішньому середовищі. Так, вірус грипу може зберігати життєздатність поза організмом до 3-х тижнів. Тому зараження може відбуватися навіть через значний час після контакту хворої людини з предметами домашнього вжитку, дитячими іграшками, посудом, ручками дверей громадських закладів та ін.

З іншого боку, для успішного проникнення вірусу в організм важливий ще один фактор — кількість вірусних частинок, що потрапляють в організм. Чим їх менше, тим менше ймовірність того, що захисні бар’єри організму будуть подолані і виникне захворювання. Висока концентрація вірусів може зберігатися в закритих приміщеннях, особливо з великими скупченнями людей: офісах, школах, дитячих садках, громадському транспорті, магазинах. Навпаки, на відкритому повітрі зустріти достатню для зараження кількість мікробних часток практично неможливо.

Тому, всупереч поширеній думці, навіть під час сезонних спалахів ГРВІ, гуляти на відкритому повітрі зовсім не небезпечно. Набагато більше значення має, на якому транспорті ви їдете до місця прогулянки або роботи.

**3. Симптоми захворювання**

Після того, як збудник потрапив в організм, необхідний час, щоб він подолав захисні бар’єри організму і почав розмножуватися в достатній кількості, виявляючи свій вплив на організм. Цей час називається інкубаційним періодом. Для ГРВІ тривалість інкубаційного періоду становить від декількох годин до 3-х діб, в середньому 2 діб і залежить від агресивності вірусу, кількості вірусних часток і стану захисних сил дихальної системи.

Далі починає поступово розвиватися клінічна картина ГРВІ. Її можна розділити на 2 синдроми — катаральний та інтоксикаційний.

Катаральний синдром є результатом враження слизових оболонок і виявляється так:

Сухість, першіння та біль у горлі. Виникає при ураженні слизової оболонки глотки.

Кашель. Виникає при приникненні вірусу в слизову бронхів і на початку захворювання є сухим, ближче до кінця може ставати вологим, а при приєднанні бактеріальної інфекції — з відділенням жовтого (гнійного) мокротиння.

закладеність носа, пчихання. Виникає за рахунок враження слизової оболонки носа. З розвитком хвороби з’являються світлі виділення.

До речі, слід сказати, що пчихання саме по собі не є ознакою захворювання. Це — захисний рефлекторний акт, який сформований у людини в результаті еволюції для того, щоб очистити дихальні шляхи від сторонніх предметів. Воно може виникати при попаданні пилу в носову порожнину, подразненні її різними речовинами. Часто воно виявляється при переході з холодного повітря в тепле приміщення, коли слизова оболонка носа різко висушується теплим повітрям (в холодну пору року вологість повітря в опалювальних приміщеннях значно знижується). Тому не слід відразу вважати людину, що пчихає хворою.

Зміна голосу. Це є проявом інфекційного запалення слизової оболонки гортані.

Вплив вірусу на слизову оболонку очей виявляється почервонінням кон’юнктиви, сльозотечею, іноді — світлобоязню.

Інтоксикаційний синдром , як правило, з’являється пізніше катарального і зникає раніше за нього, але тим не менш, є більш важким. Розмноження вірусів усередині клітин супроводжується утворенням небезпечних для людини токсинів. Руйнування заражених клітин веде до потрапляння цих речовин у кров, які й викликають картину інтоксикаційного синдрому.

**Він виявляється:**

* підвищенням температури
* ознобом
* болем у суглобах і м’язах
* в більш важких випадках — нудотою, блювотою і втратою свідомості.

Для вірусних інфекцій дихальних шляхів характерні світлі, прозорі виділення з невеликою в’язкістю (фахівці називають їх серозними). До кінця захворювання вони можуть ставати жовтуватими. Якщо ж виділення з носа або бронхів стають густими, кількість їх різко збільшується, а колір стає темно-жовтим, це може говорити про приєднання бактеріальної інфекції.

Незважаючи на велику різноманітність симптомів, для більшості людей ГРВІ, в тому числі і грип, є не важким захворюванням. Небезпеку вони становлять для людей, які мають важкі супутні захворювання: цукровий діабет, серцеву недостатність, хронічну ниркову недостатність, туберкульоз та інші.

**4. Лікування**

Незважаючи на те, що сучасна наука досягла величезних успіхів у створенні антибактеріальних препаратів (відомих як антибіотики), в боротьбі з вірусними інфекціями такого прогресу поки ще немає. Пов’язано це з тим, що віруси, на відміну від бактерій, можуть розмножуватися тільки усередині клітин. Перебуваючи там, вони надійно захищені як від дії власних імунних сил організму, так і від ліків, які могли б порушити їх життєдіяльність. З цієї ж причини єдиним механізмом боротьби організму з вірусною інфекцією є руйнування заражених клітин.

Антибіотики, які успішно виліковують від бактеріальних інфекцій, неефективні для лікування ГРВІ. Вони мають зовсім інші механізми дії, які ніяк не можуть впливати на віруси. Єдиним випадком, коли виправдане застосування антибіотиків, є приєднання ще і бактеріальної інфекції.

На сьогоднішній день єдиним препаратом, який має доведену ефективність проти деяких збудників ГРВІ, є озельтамівір (продається в аптеках під назвою Таміфлю). Озельтамівір діє на віруси грипу А і В. На жаль, ефективних ліків, які б діяли на інших збудників ГРВІ, ще не створено.

Тому основним лікуванням ГРВІ, якщо не діагностований саме грип, є зниження інтоксикації, зволоження слизових оболонок і симптоматичне лікування.

Дезінтоксикація — виведення токсинів — проводиться з метою зменшення інтоксикаційного синдрому. З методів детоксикації, доступних кожному без участі лікаря, є часте пиття. Велика кількість рідини, по-перше, сприяє виведенню токсинів із сечею, а по-друге, поповнює втрати рідини при підвищеній температурі.

На питання, що можна пити, правильна відповідь — все, що подобається: чай, компот, мінеральну воду, соки, морси і т.д. Це не стосується алкогольних напоїв, які створюють додаткове інтоксикаційне навантаження на і без того ослаблений хворобою організм. Головне — пити якомога більше. Наявність захворювань, коли це протипоказане (наприклад, серцева недостатність), накладає обмеження на цю рекомендацію. У таких випадках повинен розбиратися тільки лікар.

Намагатися більше їсти, незважаючи на відсутність апетиту, немає сенсу. Це може лише посилити інтоксикацію. З полегшенням хвороби апетит відновиться самостійно і організм заповнить енергетичні втрати.

Зволоження слизових оболонок важливо проводити тому, що воно є необхідною умовою нормального функціонування місцевого імунітету дихальної системи. Слизові носа і глотки містять на собі секреторні імуноглобуліни (так звані IgS), а трахеї і бронхах — також і безліч вій, які, як конвеєр, транспортують чужорідні частинки назовні, очищаючи і захищаючи дихальну систему. Усім їм для збереження своєї функції потрібно достатня кількість вологи. Забезпечуючи її, ви таким чином, підсилюєте імунні сили організму.

Для зволоження слизової носа можна використовувати спреї на основі кухонної солі або морської води — зараз їх асортимент досить широкий, і в аптеці Вам допоможуть вибрати відповідний за ціною і виробником. Застосовувати їх слід відповідно до інструкції. Надмірне використання таких засобів може призвести до змивання секреторних імуноглобулінів зі слизових оболонок.

Для зволоження слизової трахеї і бронхів краще використовувати зволожувачі повітря. Зараз їх можна знайти практично в будь-якому магазині побутової техніки. Якщо можливості придбати зволожувач немає, можна з цією метою проводити вологе прибирання приміщення — частота залежить лише від фізичних можливостей прибираючого. Також можна покласти зволожений рушник на батарею.

Парові інгаляції з цією метою малоефективні, тому що пар все одно не доходить до нижніх дихальних шляхів, конденсуючись в носовій порожнині. Крім того, перегрів носової порожнини призведе до посилення набряку слизової оболонки, викликаної запаленням.

Симптоматичне лікування спрямоване на полегшення найбільш неприємних симптомів ГРВІ. У першу чергу, це стосується підвищення температури. Важливо пам’ятати, що підвищена температура — один з факторів неспецифічного захисту організму. Збудники ГРВІ набагато краще себе почувають при низьких температурах (ідеально — +4 °С), ніж при високих. Тому боротися з температурою потрібно тільки тоді, коли вона може стати занадто сильним навантаженням на організм. Для дітей старше 2 років і дорослих це — 38,5 °С , для дітей до 2 років — 38,0 °С . З метою зниження температури краще використовувати препарати на основі [парацетамолу](http://sperco.com.ua/ru/products/ukraine/9/)або ібупрофену . Також їх можна застосовувати для зменшення інших симптомів інтоксикації: головний, м’язової болю і болю в суглобах.

Ті препарати, які мають у своєму складі компоненти, що зменшують чхання, певною мірою можуть обмежити поширення хворою людиною інфекції на оточуючих.

Слід утриматися від прийому ацетилсаліцилової кислоти.Дітям до 12 років ацетилсаліцилова кислота протипоказана у зв’язку з ризиком важких ускладнень (синдром Рея).

З метою полегшення дихання можна використовувати так звані деконгестанти — препарати, що зменшують набряк слизової оболонки носа. Вони не тільки відновлюють дихання через ніс, але і знижують ризик бактеріальних ускладнень ГРВІ — синуситу, отиту та інш. Перевагу слід віддавати препаратам у формі спрею — на відміну від крапель, вони рівномірно зрошують слизову носа, точніше дозуються, і більш зручні в застосуванні. Найбільш сучасні з таких препаратів мають у своєму складі [рослинні ефірні масла](http://sperco.com.ua/ru/products/ukraine/22/), які дозволяють зберегти природну вологість слизової оболонки носа.

При сухому кашлі краще використовувати препарати на основі [декстрометорфану](http://sperco.com.ua/ru/products/ukraine/26/), глауцину, преноксдіазину. Слід пам’ятати, що перед застосуванням всіх цих препаратів необхідно ознайомитися з інструкцією, режимом застосування і протипоказаннями, проконсультуватися з лікарем або провізором.

**В обов’язковому порядку необхідно звернутися до лікаря в наступних випадках:\***

* відсутність покращення на четвертий день хвороби;
* підвищена температура тіла на сьомий день захворювання;
* погіршення після покращення;
* виражена важкість стану при помірних симптоми ГРВІ;
* поява ізольовано або у поєднанні: блідості шкіри; спраги, задишки, інтенсивного болю, гнійних виділень;
* посилення кашлю, зниження його продуктивності; глибокий вдих призводить до нападу кашлю;
* при підвищенні температури тіла не допомагають, практично не допомагають або дуже ненадовго допомагають парацетамол та ібупрофен.

**Лікар потрібен обов’язково і терміново, якщо є:\***

* втрата свідомості;
* судоми;
* ознаки дихальної недостатності (утруднене дихання, задишка, відчуття нестачі повітря);
* інтенсивна біль де завгодно;
* навіть помірний біль в горлі при відсутності нежиті;
* навіть помірна головний біль у поєднанні з блювотою;
* набряклість шиї;
* висипка, що не зникає при натисканні на неї;
* температура тіла вище 39 °С, яка не починає знижуватися через 30 хвилин після застосування жарознижуючих засобів;
* будь-яке підвищення температури тіла в поєднанні з ознобом і блідістю шкіри.

\*Ця частина статті взята зі статті лікаря Е.О. Комаровського (м. Харків)
**Резюме**

Для лікування ГРВІ:

При встановленому діагнозі грипу А або Б — озельтамівір;

Багато пиття будь-якого виду — не менше 2 літрів на добу, виключаючи супутні захворювання, коли це протипоказано.

Зрошення носа розчином кухонної солі або морської води — відповідно до інструкції до застосування препарату

Зволоження повітря — зволожувачами, вологим прибиранням, мокрим рушником на батареї

Для зниження температури (у дітей старше 2 років і дорослих > 38,5 °С, у дітей до 2 років > 38,0 °С) — парацетамол чи ібупрофен

Для відновлення носового дихання — місцеві протинабрякові препарати у вигляді спрею (оксиметазолін)

Для усунення сухого кашлю — препарати на основі декстрометорфану, глауцину, преноксдіазіну

Повторне звернення до лікаря при описаних вище станах

**5. Профілактика**

Профілактичні заходи спрямовані на запобігання поширення інфекції і проникнення її в організм здорової людини.

Для запобігання розповсюдження інфекції слід по можливості захистити хворого від контактів з оточуючими. Для того, щоб зменшити виділення вірусів при пчиханні, можна використовувати маску, одягаючи її на хворого.

Для того, щоб маска виконувала свою захисну функцію, необхідно, щоб вона закривала і рот, і ніс. Тільки в цьому випадку вона буде затримувати крапельки рідини, що вилітають при пчиханні, розмові і кашлі.

Всупереч поширеній думці, маска, надіта на здорову людину, не виконує роль фільтра, що затримує віруси (для цього вона недостатньо герметична), а запобігає випадковому контакту рук людини з ротом і носом, знижуючи ризик контактного шляху передачі інфекції.

Використання симптоматичних препаратів, що [знижують пчихання](http://sperco.com.ua/ru/products/ukraine/9/), може також знизити поширення інфекції хворою людиною. Тим не менш, це не виключає інших запобіжних заходів — їх потрібно дотримуватися обов’язково.

Для запобігання висихання слизових рекомендується зволоження повітря описаними вище способами і також — застосування сольових спреїв. Для того, щоб знизити ризик вдихання заражених частинок пилу слід проводити вологе прибирання. З цією ж метою можна проводити кварцування (опромінення ультрафіолетової лампою) повітря в приміщеннях. Режим кварцування залежить від моделі застосовуваної ультрафіолетофой лампи. Важливо пам’ятати, що під час цієї процедури людина не повинна перебувати в кімнаті і в жодному разі не дивитися на кварцову лампу, оскільки це може викликати серйозне пошкодження сітківки ока, навіть до сліпоти.

Провітрювання приміщень (з обов’язковим зволоженням) знизить концентрацію вірусу в замкнутих просторах.

Індивідуально слід уникати рукостискань, скоротити до мінімуму перебування в громадському транспорті або в місцях великих скупчень людей. Як можна частіше мити руки. Уникати торкання руками очей, носа і рота.

Всі засоби медикаментозної профілактики, на жаль, не мають доведеного ефекту. Виняток становить озельтамівір, який, однак, запобігає захворюванню тільки лише вірусом грипу.

Тим не менше, використовуючи всі перераховані вище методи, можна значно знизити ризик захворювання на ГРВІ.

**Резюме**

**Профілактика ГРВІ:**

* Захисна маска — в першу чергу, на хвору людину. Правильно надіта!
* Зволоження повітря
* Зволоження слизової носа
* Вологе прибирання приміщень
* Кварцування повітря в приміщенні
* Провітрювання приміщень (з наступним зволоженням повітря)
* Уникати рукостискань, не торкатися руками очей, носа, рота
* Як можна частіше мити руки з милом