ГРИП та ГРВІ як відрізнити?

Грип – гостре респіраторне вірусне захворювання з повітряно- крапельним механізмом передачі, яке характеризується гострим початком, переважним ураженням верхніх дихальних шляхів і загальною інтоксикацією. Збудники хвороби віруси грипу типів А,В,С. Вони локалізуються в слизі верхніх дихальних шляхів хворих і виділяються у зовнішнє середовище під час кашлю, чхання.

Гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ) — група вірусних інфекцій, яка характеризується загальним інтоксикаційним синдромом і переважним ураженням слизової оболонки дихальних шляхів. Відома значна кількість збудників, які належать до різних нозологічних груп вірусної природи (віруси, парагрипу, аденовіруси, респіраторно-синцитіальні віруси, коронавіруси, пікорнавіруси, риновіруси, ентеровіруси, віруси герпесу та ін.), що тісно пов’язані з захворюваннями респіраторного тракту людини, спричиняючи розвиток ГРВІ.

ГРВІ у більшості випадків починається з відчуття втоми, ознобу, чхання і головного болю. Додаткові симптоми, такі як нежить і кашель, з'являються протягом двох і більше днів. Температура зазвичай коливається в межах 37-37,5 °С.

Основна різниця між грипом і ГРВІ полягає в тому, що грип зазвичай починається раптово, гостро і супроводжується різко вираженою ломотою в тілі, ознобом, головним і м'язовим болем, а ГРВІ – поступово і супроводжується відчуттям "розбитості", а також загального нездужання.

Застуда виявляється поступово і характеризується підвищенням температури та незначним погіршенням самопочуття. Їй обов'язково передує переохолодження організму.

Як уберегтися? Вакцинація, профілактика, гігієна

Щорічна вакцинація проти грипу знижує ризик захворіти на нього, отримати серйозні ускладнення, потрапити до лікарні або померти.

Коронавірус не заважає вакцинації. Одне щеплення захищає протягом усього сезону від найпоширеніших і найбільш небезпечних штамів.

- Уникайте скупчень людей — аби зменшити ймовірність контактів із хворими людьми, при тому що деякі з них є заразними навіть до появи очевидних симптомів. Особливо актуально під час сезону грипу та епідемій.
- Користуватися одноразовими масками при необхідності — щоб захистити себе чи оточуючих від зараження. Так маскою повинна користуватися людина, яка доглядає за інфекційним хворим чи просто спілкується з ним. Хвора людина повинна використовувати маску лише в одному випадку: якщо їй доводиться перебувати серед здорових людей, не захищених масками. Маска ефективна, тільки якщо вона прикриває рот і ніс.

Важливо пам'ятати! що у будь-якому випадку маску потрібно замінити, як тільки вона стане вологою чи забрудниться. Найкраще користуватися стандартними хірургічними масками, що мають вологостійку поверхню і довго залишаються ефективними. Економити чи лінитися вчасно замінити маску немає сенсу — волога маска не діє. Використані маски ні в якому разі не можна розкладати по кишенях чи сумках — їх потрібно одразу викидати у смітник.

- Регулярно провітрювати приміщення і робити вологе прибирання — як у помешканні, так і в робочих приміщеннях, щоб не залишати навколо себе живі віруси й бактерії, що можуть залишатися активними впродовж годин після перебування у приміщенні хворої людини.
- Повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми — для підвищення опірної здатності організму. Це збільшить шанси запобігти як зараженню, так і важким формам хвороби та її ускладненням.
- Мати чисті руки — інфекція потрапляє в організм через рот, ніс та очі, яких ви час від часу торкаєтесь руками. Тими ж руками ви тримаєте гроші чи тримаєтесь за поручні, де кілька годин зберігаються в активному стані віруси і бактерії, що залишились від дотиків рук інших людей. Тому необхідно часто мити руки з милом або обробляти їх дезінфікуючим гелем із вмістом спирту.
- Користуватися тільки одноразовими паперовими серветками і рушниками — як після миття рук, так і для того, щоб прикрити обличчя під час кашлю, а також при нежиті. Використані серветки необхідно одразу викидати у смітник, оскільки вони також можуть стати джерелом зараження. Багаторазові серветки та рушники, особливо у громадських місцях, суттєво підвищують ризик зараження і широкого розповсюдження інфекції. У таких умовах в якості одноразових серветок можна використовувати туалетний папір.

Якщо з'явилися ознаки хвороби, додаються ще кілька нескладних заходів:

- Залишатися вдома при перших ознаках хвороби — не йти на роботу або, якщо захворіла дитина, не вести її до школи чи дитячого садочка, щоб не провокувати погіршення стану хворого і не наражати оточуючих на небезпеку, яка може виявитися смертельною для деяких з них.

- Ізолювати хвору людину — виділити їй окрему кімнату і посуд, визначити одну людину, яка доглядатиме за нею, і по можливості триматися на відстані 2 метри від хворої людини.
- Прикривати рот і ніс під час кашлю та чхання — аби запобігти розпорошенню інфікованих краплин слизу, які є основним джерелом зараження. Бажано робити це за допомогою одноразових серветок, які після використання одразу викидати у смітник. Якщо Ви прикрили рот руками, їх необхідно одразу вимити з милом чи обробити дезінфікуючим гелем, інакше усі ваші наступні дотики становитимуть небезпеку для інших.

Дотримання цих елементарних правил суттєво підвищує Ваші шанси уникнути небезпечного захворювання і здатне зберегти життя Вам і людям, що знаходяться поруч з Вами.

Вакцинація: найефективніший засіб захисту

Щорічна вакцинація є найефективнішим засобом для захисту організму від вірусів грипу. Вакцина захищає від усіх актуальних штамів грипу, є безпечною і ефективною. Найкращий час для проведення вакцинації — напередодні грипозного сезону (у вересні). Якщо такої можливості не було, то вакцинуватися можна і впродовж всього сезону. Всупереч поширеному міфу, це не ослаблює, а посилює здатність організму протистояти грипу. Жінки, які годують груддю, можуть бути вакциновані. Крім того, будь-яке грипоподібне захворювання не є підставою для припинення грудного вигодовування. Особливо важливою вакцинація є для представників груп ризику, оскільки вона значно збільшує шанси цих людей відвернути смертельні наслідки хвороби.

Важливо!

Не займайтеся самолікуванням. У будь-якій ситуації краще звернутися до свого сімейного лікаря .

Варто також враховувати, що деякі люди належать до групи підвищеного ризику розвитку ускладнень грипу (наприклад, діти молодшого віку, літні люди віком від 65 років, вагітні, особи, які страждають від хронічних захворювань тощо).

Лікар епідеміолог

Відділення епідеміологічного нагляду

та профілактики інфекційних захворювань

Надвірнянського РВ

ДУ «Івано-Франківський ОЦКПХ МОЗ України» І.Я. Горбаль-Клим’юк.