

Как не заболеть в сезон простуд

Рекомендации, как профилактиться и что делать, если подхватили вирус

Виктория ГРАБ

Лето закончилось, дети и студенты возвращаются за парты, а погода скачет от жары к холоду. Именно на этот период каждый год приходится всплеск сезонной заболеваемости. Свердловская область – не исключение. Мы поговорили с фельдшером Свердловской ОКБ №3 Елизаветой ГОЛУБЦОВОЙ – почему сентябрь ежегодно становится временем простуд, какие вирусы сейчас активны и как не подвергнуть себя риску.

Почему именно сейчас

По словам Елизаветы Голубцовой, у сезонного роста заболеваемости сразу несколько причин. Во-первых, заканчивается отпускной период. Люди массово возвращаются на работу, в школы, университеты. Формируются новые тесные коллективы. Во-вторых, – резкие перепады температур. Днем еще тепло, а вечером уже холодно, это дополнительно влияет на терморегуляцию организма.

«Скоро начнется отопительный сезон, а значит, воздух в помещениях станет пересушенным. Слизистые оболочки дыхательных путей высушиваются, снижается местный, барьерный иммунитет. Именно из-за этого вирусу становится легче проникнуть в организм», – объясняет фельдшер.

Какие вирусы сейчас активны

Чаще всего в этом сезоне встречается риновирус – он вызывает обильный насморк, чихание, першение в горле. На втором месте – аденовирусы, для которых характерны боль в горле, иногда тонзиллит и увеличение шейных лимфоузлов. Также фиксируют случаи парагриппа. Его симптомами являются сухой лающий кашель, осиплость голоса и умеренная температура. А чуть позже, по словам фельдшера, к ним традиционно присоединяются сезонные грипп и коронавирус. Отличить ОРВИ от банальной усталости после лета можно по одному признаку – динамике симптомов.

«Главный маркер именно ОРВИ – это прогрессирующее состояние. Симптомы нарастают: боль при глотании, заложенность носа, кашель, почти всегда повышается температура, появляется ломота в мышцах и суставах», – рассказывает Елизавета Голубцова.

При усталости и недосыпе, по ее словам, жалобы на вялость и слабость, иногда легкий насморк обычно проходят за один-два дня на фоне отдыха и сна, а нарастающие симптомы не происходят.

Кто в группе риска и как не заболеть

По данным Управления Роспотребнадзора по Свердловской



ГАЛИНА СОТОВЬЕВА

области, только за конец августа в регионе было зарегистрировано порядка 30,6 тыс. случаев заболевания ОРВИ, при этом дети составили более половины всех заразившихся – 57,3%. Причина в том, что детская иммунная система еще формируется и учится реагировать на новые вирусы, с большинством из которых ребенок встречается впервые. Дополнительный фактор – скученность в классах и группах, где помещения редко проветриваются. Также в группе риска пенсионеры, люди с хроническими болезнями легких, сердца и сосудов, беременные женщины и сотрудники организаций с постоянным потоком людей.

Никакой волшебной таблетки для защиты от простуды не существует, признает фельдшер. Но снизить риск заболеть вполне реально – с помощью простых и привычных мер. Среди них Елизавета Голубцова выделяет мытье рук с мылом не менее двадцати секунд после улицы и перед едой; регулярное проветривание помещений и поддержание влажности воздуха на уровне сорока-пятидесяти процентов; полноценный сон и сбалансированное питание; умеренные физические нагрузки и прогулки на свежем воздухе; привычка не трогать лицо немытыми руками. Отдельно Елизавета Голубцова советует не откладывать вакцинацию против гриппа. Прививочная кампания как раз стартует в конце августа – начале сентября.

«Прививка – это не стопроцентная защита от заражения. Ее смысл в том, чтобы организм научился распознавать вирус и переносить встречу с ним без осложнений. Даже если человек заболеет, сделать это ему будет в разы легче, чем без прививки», – говорит эксперт.

Главные ошибки при первых симптомах

Самая частая ошибка, по наблюдениям Елизаветы Голубцовой, – прием антибиотиков «на всякий случай» при первых признаках простуды. На вирусы они не действуют, зато убивают полезную микрофлору и способ-

ствуют развитию резистентности к антибиотикам.

«Бесконтрольный прием антибиотиков может привести к тому, что человек буквально вырастит у себя бактерию, устойчивую ко всем видам антибиотиков. И этим можно поделиться с родными и близкими», – предупреждает фельдшер.

Вторая распространенная ошибка – сбивать температуру ниже 38,5 градусов. Небольшая лихорадка помогает организму вырабатывать интерфероны и бороться с вирусом, поэтому сбивать температуру раньше времени – значит дать инфекции больше времени на размножение.

Если температура не выше 38 градусов, а лекарств под рукой нет, врач советует начать с простых мер: обильное теплое (не горячее и не холодное) питье – вода, морсы, компоты, регулярное проветривание и увлажнение комнаты, промывание носа солевыми растворами. А вот сосудосуживающими каплями лучше не злоупотреблять. От них легко сформировать зависимость. Главная рекомендация – дать организму покой вместо того, чтобы переносить болезнь на ногах.

«При первых же симптомах лучше взять больничный, чем ходить и терпеть. Это дает организму время выработать интерфероны – «тревожные кнопки» иммунитета – и направить все силы на борьбу с вирусом», – отмечает Елизавета Голубцова.

Народная медицина: мифы и реальность

Некоторые популярные домашние методы, по словам Елизаветы Голубцовой, могут навредить. Так, ингаляции над горячей картошкой чреваты термическим ожогом слизистой дыхательных путей и усилением отека. Особенно опасно это для детей. Горячие ванны и посещение бани при простуде создают колоссальную нагрузку на сердце и сосуды и могут привести к перегреву организма вплоть до потери сознания. А вот расхожий миф про запрет мороженого при больном горле, наоборот, не подтверждается.

«Мороженое при больном горле – это скорее хорошо. Оно действует как анестетик, то есть снимает отек и воспаление. Главное – принимать это лакомство в меру и без дополнительных аллергенов в виде орехов», – говорит врач.

Что касается безрецептурных противовирусных препаратов и иммуномодуляторов – по словам Елизаветы Голубцовой, доказанной эффективности против вирусов ОРВИ они не имеют.

Сколько сидеть дома и когда пора к врачу

Обратиться за медицинской помощью стоит незамедлительно, если появился хотя бы один из следующих симптомов: температура выше тридцати девяти градусов, которая не сбивается или сбивается ненадолго; нарастающая одышка, чувство нехватки воздуха, боль в грудной клетке; спутанность сознания; многократная рвота или диарея – особенно у детей из-за риска обезвоживания; сыпь, которая не исчезает при надавливании (для проверки можно использовать прозрачный стакан) – это тревожный признак менингита. Поводом для визита к врачу считается и отсутствие улучшений в течение четырех-пяти дней самостоятельного лечения.

В среднем домашний режим занимает три-пять дней – до нормализации температуры, а полное восстановление организма без осложнений обычно происходит за неделю-полторы. Выходить на работу или учебу раньше времени, по словам фельдшера, опасно вдвойне. Во-первых, для самого заболевшего – возрастает риск осложнений вроде пневмонии, миокардита, отита или синусита. Во-вторых, для окружающих, которые рискуют заразиться – порой еще до появления явных симптомов.

«Если вовремя уйти на больничный, болезнь может пройти быстро и без последствий. А перенесенная на ногах простуда – это уже прямой путь к осложнениям», – резюмирует Елизавета Голубцова.

Более 7 тысяч будущих медиков начали обучение в Свердловской области

В Свердловской области дан старт новому учебному году для будущих врачей, фельдшеров, медсестер, акушерок и других медицинских специалистов. Вскоре белые халаты впервые примерят более 7 тыс. первокурсников Свердловского областного медицинского колледжа и Уральского государственного медуниверситета – двух ключевых кузниц медицинских кадров региона. В День знаний для тех, кто выбрал одну из самых ответственных и уважаемых профессий, прошла торжественная линейка в ЦПКиО им. В.В. Маяковского.

Со словами напутствия к первокурсникам обратилась заместитель губернатора – министр здравоохранения Свердловской области

Татьяна Савинова.

«Нынешние рекордные цифры приема – наш реальный ответ на кадровую потребность и уверенность в том, что больницы и поликлиники Среднего Урала в ближайшие годы будут укомплектованы квалифицированными специалистами. Особая благодарность – нашим целевикам: целевые места у нас все абсолютно заняты, и это говорит о том, что ребята сознательно выбирают медицину своей будущей профессией, а у работодателя появляется ответственность обеспечить им рабочие места. Желаю вам не только успешно освоить специальность, но и сохранить в себе человечность, умение слышать и поддерживать пациента, ведь именно это отличает настоящего медика», – подчеркнула Татьяна Савинова.

В Свердловский областной медицинский колледж в этом году поступили 4 620 человек – на 500 ребят больше, чем годом ранее. Из них 2 820 будущих специалистов среднего звена зачислены на бюджетные места, а 205 студентов приехали учиться из других регионов страны за счет средств областного бюджета.

Уральский государственный медицинский университет принял более 2,4 тыс. человек на все уровни подготовки: 1 833 первокурсника пополнили ряды специалитета по направлениям «Лечебное дело», «Педиатрия» и «Стоматология», 607 врачей приступили к обучению в ординатуре по 72 узким специальностям, еще 31 человек зачислен в магистратуру, завершается набор в аспирантуру по 16 конкурсным группам. Всего в этом году в УГМУ было подано свыше 35 тыс. заявлений от почти 9 тыс. абитуриентов, что подтверждает высокий и стабильный интерес молодежи к медицинской профессии.

Алексей СОБОЛЕВ