

Грипп и ОРВИ: простейшая инструкция

Евгений Олегович Комаровский

Педиатр, к. м. н., автор популярных книг и телепрограмм

Известный доктор подробно объясняет, как действовать в сезон гриппа и ОРВИ.

На своем [сайте](#) доктор Комаровский опубликовал обращение ко всем родителям, где четко и ясно объяснил, какими лекарствами лечат грипп и ОРВИ, в каких случаях необходима помощь врача и почему не работают банки и горчичники.

«Люди, внимание!!! Запомните самое главное: тактика ваших действий совершенно не зависит от того, как называется вирус. [Грипп сезонный](#), свиной, слоновий, пандемический, вообще не грипп — это не важно. Важно лишь то, что:

Это вирус.

Этот вирус передается воздушно-капельным путем.

Этот вирус поражает органы дыхания.

Эти три пункта абсолютно достаточны для того, чтобы сформулировать правила профилактики и лечения.

ПРОФИЛАКТИКА

Если вы (ваш ребенок) встретитесь с вирусом, а у вас нет в крови защитных антител, вы заболеете. Антитела появятся в одном из двух случаев: либо вы переболеете, либо вы привьетесь. Привившись, вы защитите себя не от вирусов вообще, а только от вируса гриппа.

Если имеете материальную возможность [привиться от гриппа](#) и смогли достать вакцину — прививайтесь! Пожалуйста, прививайтесь! Имеющиеся вакцины защищают от всех вариантов вируса гриппа, актуальных именно в этом году. Вакцина сделана именно в этом году, вакцины каждый год разные. Это бабушки на лавочке не знают, какой вирус гриппа будет в этом году. А медицинская наука знает. Если вы молодой и здоровый и уверены, что [грипп](#) вам не страшен и прививка не нужна, так знайте, что именно такие молодые и здоровые заражают детей, стариков и других не очень здоровых, которые потом от гриппа умирают.

Прививаться не поздно никогда! Если вы проехали полдороги непристегнутым, так это ведь не повод не пристегиваться вообще.

[Прививаться](#) желательно всем, но жизненно важно и в первую очередь надо привить: детей в возрасте от 6 месяцев до 2 лет, взрослых старше 65 лет, людей с хроническими болезнями (астма, диабет, ишемическая болезнь, болезни почек, последствия инсульта и т.д.), всех с иммунодефицитом, всех беременных на любом сроке, всех обитателей домов престарелых.

Никаких лекарств и «народных средств» с доказанной профилактической эффективностью не существует. Т.е. никакой лук, никакой чеснок, никакая горилка и никакие глетаемые вами или засовываемые в дитя таблетки не способны защитить ни от какого-либо респираторного вируса вообще, ни от вируса гриппа в частности. Все, за чем

вы убиваетесь в аптеках, все эти якобы противовирусные средства, препараты интерферона и якобы стимуляторы интерферонообразования, стимуляторы иммунитета и жутко полезные витамины — все это лекарства с недоказанной эффективностью, лекарства, удовлетворяющие нашу главную ментальную потребность «надо что-то делать».

Основная польза всех этих лекарств — психотерапия. Вы верите, вам помогает — я рад за вас, только не надо штурмовать аптеки — оно того не стоит.

Источник вируса — человек и только человек. Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в супермаркет — мудро!

Маска. Полезная штука, но не панацея. Желательно видеть ее на больном, если рядом здоровые: вирус она не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом. Здоровому не нужна. Руки больного — источник вируса не менее значимый, чем рот и нос. Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватается все вокруг, вы касаетесь этого всего рукой, — здравствуй, ОРВИ.

Не трогайте свое лицо. Мойте руки, часто, много, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки, мойте, трите, не ленитесь!

Учитесь сами и учите детей, если уж нет платка, кашлять-чихать не в ладошку, а в локоть.

Начальники! Официальным приказом введите в подчиненных вам коллективах запрет на рукопожатия.

Пользуйтесь кредитными карточками. Бумажные деньги — источник распространения вирусов. Воздух!!! Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся.

Гулять можно сколько угодно. Подцепить вирус во время прогулки практически нереально. В этом аспекте, если уж вы вышли погулять, так не надо показушного хождения в маске по улицам. Уж лучше нормально подышите свежим воздухом.

Оптимальные параметры воздуха в помещении — температура около 20 °С, влажность 50–70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Любая система отопления сушит воздух. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха. Настоятельно требуйте увлажнения воздуха и проветривания помещений в детских коллективах.

Лучше теплее оденьтесь, но не включайте дополнительно обогреватели. **Состояние слизистых оболочек!!!** В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование так называемого местного иммунитета — защиты слизистых оболочек. Если слизь и слизистые оболочки пересыхают — работа местного иммунитета нарушается, вирусы, соответственно, с легкостью преодолевают защитный барьер ослабленного местного иммунитета, и человек заболевает при контакте с вирусом с многократно большей степенью вероятности. Главный враг местного иммунитета — сухой воздух, а также лекарства, способные высушивать слизистые оболочки. Поскольку вы не знаете, какие это лекарства (а это некоторые противоаллергические и почти все т.н. «комбинированные простудные средства»), так лучше не экспериментировать в принципе.

Увлажняйте слизистые оболочки! Элементарно: 1 чайная ложка обычной поваренной соли на 1 литр кипяченой воды. Заливаете в любой флакон-пшикалку (например, из-под

сосудосуживающих капель) и регулярно пшикаете в нос (чем суше, чем больше народу вокруг — тем чаще, хоть каждые 10 минут). Для той же цели можно купить в аптеке физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы: «Салин», «Аква марис», «Хьюмер», «Физиомер», «Аквафор», «Долфин», «Мореназал», «Маример», «Носоль» и т.д. Главное — не жалейте! Капайте, пшикайте, особенно тогда, когда из дома (из сухого помещения) вы идете туда, где много людей, особенно если вы сидите в коридоре поликлиники. Вышеупомянутым солевым раствором также регулярно полощите рот.

Помните, что вероятность ОРВИ уменьшают полноценное питание, возможность выспаться, активный образ жизни, любовь, доброжелательность, улыбка и хорошее настроение. Не смотрите телевизор! В отношении профилактики это все.

ЛЕЧЕНИЕ

Только два препарата одобрены для лечения гриппа у детей и взрослых в сезоне 2016-2017. Озельтамивир («Тамифлю») и занамивир («Реленца»). Еще один препарат рекомендован только для взрослых — перамивир («Рапиваб»).

Все остальное не работает, неэффективно, не помогает, не должно применяться.

Противогриппозные препараты реально разрушают вирус, блокируя белок нейраминидазу (ту самую N в названии H1N1). Их не едят все подряд при любом чихе. Это и недешево, и побочных явлений много, да и смысла не имеет. Озельтамивир (чаще всего используется именно он) применяют тогда, когда болезнь протекает тяжело (признаки тяжелой ОРВИ врачи знают) или когда даже легко заболевает человек из группы риска — старики, астматики, диабетики (кто относится к группам риска, врачи тоже знают). Суть: если показан озельтамивир, то показано как минимум наблюдение врача и, как правило, госпитализация.

Эффективность при ОРВИ и гриппе других противовирусных средств весьма сомнительна (это самое дипломатическое из доступных определений).

Еще раз: не пытайтесь, наслушавшись рекламы и шарлатанов от медицины, «убивать вирусы» какими-либо препаратами в порядке самолечения. Не поможет! Напрасная трата времени, сил, средств. Лечение ОРВИ вообще и гриппа в частности — это не глотание таблеток! Это создание таких условий, чтоб организм легко с вирусом справился.

ПРАВИЛА ЛЕЧЕНИЯ

Тепло одеться, но в комнате прохладно и влажно. Температура 18–20 °C (лучше 16, чем 22), влажность 50–70% (лучше 80, чем 30). Мыть полы, увлажнять, проветривать, включать увлажнители и мойки воздуха.

Категорически не заставлять есть себя и не запихивать еду в ребенка. Если просит (если хочется) — легкое, углеводное, жидкое.

Пить (поить). Пить (поить). Пить (поить)!!! Температура жидкости равна температуре тела. Пить много. Компоты, морсы, чай (в чай мелко порезать яблочко), отвары изюма, кураги. Если дитя перебирает — это буду, а это нет — пусть пьет что угодно, лишь бы пил. Идеально для питья — готовые растворы для пероральной регидратации. Продаются в аптеках и должны быть в любой домашней аптечке: «Регидрон», «Ре-соль», «Хумана электролит», «Гастролит», «Нормогидрон» и т.д. Покупайте, разводите по инструкции,

поите. Вы пьете достаточно, если мочеиспускание происходит раз в три часа. Если более 6 часов нет мочи — дефицит жидкости критический. Не можете пить — срочно к доктору.

В нос часто капайте-пшикайте солевые растворы.

Все «отвлекающие процедуры» (банки, горчичники, размазывание по телу жира несчастных животных — коз, барсуков и т.д.) — классический совковый садизм и опять-таки психотерапия («надо что-то делать»). Парить детям ноги (доливая кипятка в тазик), делать паровые ингаляции над чайником или кастрюлькой, растирать детей спиртосодержащими жидкостями — безумный родительский бандитизм. Если надумали бороться с высокой температурой — оптимально парацетамол или ибупрофен. Детям категорически нельзя аспирин (ребенок+вирус+аспирин — риск смертельно опасного осложнения со стороны печени)!

Главная беда в том, что тепло одеть, увлажнить, проветрить, не пихать еду и напоить — это по-нашенски называется «не лечить», а «лечить» — это послать папу в аптеку...

При поражении верхних дыхательных путей (нос, горло, гортань) никакие отхаркивающие средства не нужны — они только усилят кашель. Поражение нижних дыхательных путей (бронхиты, пневмонии) вообще не имеет к самолечению никакого отношения. Лекарства, угнетающие кашель (в инструкции написано «противокашлевое действие»), — нельзя категорически»!!!

Еще раз: все «сиропчики от кашля» детям до 2 лет противопоказаны, до 6 лет не рекомендуются, после 6 лет не нужны, поскольку их эффективность в сравнении с обильным питьем не доказана.

Противоаллергические средства не имеют к лечению ОРВИ никакого отношения.

Вирусные инфекции не лечатся антибиотиками. Антибиотики не уменьшают, а увеличивают риск осложнений.

Все интерфероны для местного применения и для глотания внутрь — лекарства с недоказанной эффективностью или «лекарства» с доказанной неэффективностью.

Гомеопатия — это не лечение травами, а лечение заряженной водой. Безопасно. Психотерапия (надо что-то делать).

КОГДА НУЖЕН ВРАЧ

ВСЕГДА!!! Но это нереально. Поэтому перечисляем ситуации, когда ВРАЧ НУЖЕН ОБЯЗАТЕЛЬНО:

- отсутствие улучшений на четвертый день болезни;
- повышенная температура тела на седьмой день болезни;
- ухудшение после улучшения;
- выраженная тяжесть состояния при умеренных симптомах ОРВИ;
- появление изолированно или в сочетании: бледности кожи; жажды, одышки, интенсивной боли, гнойных выделений;
- усиление кашля, снижение его продуктивности; глубокий вдох приводит к приступу кашля;
- при повышении температуры тела не помогают, практически не помогают или очень ненадолго помогают парацетамол и ибупрофен.

ВРАЧ НУЖЕН ОБЯЗАТЕЛЬНО И СРОЧНО, если наблюдается:

- потеря сознания;
- судороги;
- признаки дыхательной недостаточности (затрудненное дыхание, одышка, ощущение нехватки воздуха);
- интенсивная боль где угодно;
- даже умеренная боль в горле при отсутствии насморка (боль в горле + сухой нос — это зачастую симптом ангины, которая требует врача и антибиотика);
- даже умеренная головная боль в сочетании со рвотой;
- отечность шеи;
- сыпь, которая не исчезает при надавливании на нее;
- температура тела выше 39 °С, которая не начинает снижаться через 30 минут после применения жаропонижающих средств;
- любое повышение температуры тела в сочетании с ознобом и бледностью кожи.

УЧИТЕСЬ! Это лучше, чем стоять в очереди в аптеку и менять кровное на ненужное...»