

ГРВІ: Як побороти гострі респіраторні вірусні інфекції і захистити організм

Перехід від літнього тепла до осінніх холодів позначається на нашому здоров'ї. Уразливий організм подеколи не встигає адаптуватися до змін погоди і реагує на них респіраторними захворюваннями. Недарма медики підкреслюють, що грип та інші гострі респіраторні вірусні інфекції за кількістю випадків щорічно переважають усі інфекційні хвороби. Головний позаштатний інфекціоніст МОЗ України, завідувачка консультативної поліклініки Інституту епідеміології та інфекційних хвороб ім. Л.В. Громашевського, кандидат медичних наук, старший науковий співробітник, лікар вищої категорії Ірина Боброва розповіла у коментарі газеті «Ваше здоров'я» як убезпечити себе від гострих респіраторних вірусних інфекцій (ГРВІ), а в разі хвороби — як ефективно її побороти.

Чому гострі респіраторні вірусні інфекції найчастіше вражають наш організм?

Причина цього в мінливості вірусів (збудників ГРВІ), які спричиняють захворювання, а також у великій їх кількості. Ці віруси, а саме віруси сезонного грипу (А, В), пташиного, свинячого грипу, парагрипу, риновіруси, реовіруси, збудники аденовірусної та респіраторно-синцитійної інфекцій та інші, мають багато різновидів.

Виробити імунітет проти кожного з них організму не під силу. Зараження іншим типом вірусу, навіть після того, як ви тільки-но одужали, може спричинити нове захворювання. Тим більше, що за останні 50 років у світі було визначено майже 50 нових, не відомих раніше інфекцій, переважно вірусної природи. З допомогою нових технологій у хворих з гострими респіраторними захворюваннями ідентифіковано такі нові респіраторні віруси, як метапневмовірус, кілька видів коронаровірусів, серед яких і той, що зумовлює SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) — «нетипову пневмонію» з важким перебігом.

У 2005 році у Швеції було описано бокавірус, який зумовлює захворювання верхніх та нижніх дихальних шляхів, його вже реєструють і в Росії. Але найбільш актуальним зі всіх гострих респіраторних захворювань залишається грип. Він охоплює всі верстви населення і

швидко поширюється у вигляді епідемій (коли захворювання охоплює село, місто чи країну) та пандемій (від грецької «пан» — весь, «демос» — народ), коли за кілька місяців, іноді — років уражає все населення земної кулі. У середньому протягом року кожен дорослий хворіє на грип або гостре респіраторне захворювання двічі, школяр — тричі, діти дошкільного віку — 5—6 разів. У часи епідемій на частку грипу припадає 40% від загальної захворюваності на ГРВІ. У цілому ж гострі респіраторні вірусні інфекції протягом року вражають близько 20% населення країни.

У 2009—2010 роках людство потерпало від так званого свинячого грипу, спричиненого вірусом А(Н1N1)-Каліфорнія, який охопив 213 країн світу. В Україні під час епідемічної ситуації захворіли на грип, ГРВІ та пневмонію близько 6 мільйонів громадян, серед них близько 60 тисяч медпрацівників, які здійснювали догляд і лікування хворих. На жаль, були й випадки смерті: загалом під час епідемії померло 1125 осіб, серед яких 42 медпрацівники. Восени цього року ймовірний повторний спалах епідемії нового грипу — «друга хвиля». Отже, знати про причини, наслідки та засоби захисту від грипу та ГРВІ повинен кожен медик, кожен громадянин.

Як поширюються ГРВІ і якими є симптоми захворювання?

Шлях поширення: повітряно-крапельний (крапельки мокротиння, що містять віруси, під час чхання та кашлю хворого заражають довколишнє повітря, а також предмети та речі).

Зараженню сприяють близьке спілкування з хворим, погане провітрювання помешкання, порушення санітарно-гігієнічних норм.

Клінічна картина ГРВІ схожа. Інкубаційний період короткий — від кількох годин до кількох днів. Захворювання починається раптово із остуди (ознобу) та швидкого підвищення температури з явищами загальної інтоксикації: хворий скаржиться на слабкість, головний біль, ломоту в тілі, нерідко болять м'язи рук, ніг, тулуба. Майже одночасно з'являються чхання та закладеність в носі, нежить, дискомфорт та біль у горлі, кашель.

Крім зазначених загальних симптомів, окремі гострі респіраторні інфекції мають певні характерні особливості. Наприклад, риновіруси

вважають переважно слизову оболонку носа без помітного підвищення температури, аденовірусна інфекція вражає слизову оболонку очей з явищами кон'юнктивіту, а респіраторно-синцитійна інфекція найчастіше перебігає у вигляді бронхіту. Грип здебільшого супроводжується трахеїтом (кашель сухий голосний, іноді болісний, за грудниною) та серцево-судинними ускладненнями, а для нового «свинячого» грипу притаманні, з одного боку, ураження травного тракту з явищами нудоти, блювання та діареї, з другого — стрімке поширення пневмонії (запалення легень) з кровохарканням, задишкою та дихальною недостатністю.

Для парагрипу особливо характерне ураження гортані з грубим, кашлем, охриплим голосом, який може тимчасово зникати. До таких хворих слід ставитися з особливою увагою, особливо в разі появи задухи (голосного дихання з утрудненим вдихом), оскільки ураження гортані може призвести до звуження дихальних шляхів (стенозу) — крупу, який частіше виникає в дітей. Якщо таке сталося, треба негайно викликати лікаря.

Які ускладнення може мати ця група захворювань?

Найчастіше — це обструктивний бронхіт, що виникає через звуження бронхів, запалення легень — пневмонія, отоларингологічні ускладнення — отити, запалення придатків носа — синусити; можуть виникати менінгоенцефаліти та різноманітна патологія нервової системи, ураження серця, нирок та інших органів. Ці ускладнення часто зумовлені приєднанням мікробної бактеріальної інфекції і потребують активнішого лікування та призначення антибактеріальних препаратів (антибіотиків).

Зазвичай ГРВІ та грип виліковуються приблизно за тиждень. Якщо за цей термін одужання не сталося і спостерігаються прояви наведених вище ускладнень, потрібно повторно звернутися до лікаря, аби уточнити діагноз та оцінити ефективність проведеного лікування