

ГРИПП ПРИБЛИЖАЕТСЯ. НУЖНА ЛИ ПРИВИВКА?

Каждый год с наступлением зимы на нас обрушивается поток информации о надвигающейся эпидемии простуды и гриппа. Особенно устрашающей выглядит информация о каком-нибудь специфическом вирусе – «свином», «птичьем» и даже «козьем». Понятно, что зачастую журналистам свойственно преувеличивать и сгущать краски. Но, если разобраться, грипп – действительно серьезное инфекционное заболевание, которое часто протекает очень тяжело и заканчивается печальными последствиями.

Более того, грипп – высококонтагиозная инфекция, т.е. очень легко и быстро передается от человека к человеку. Иными словами, стоит одному чихнуть, может заболеть весь автобус.

Но грипп – это не только заболевание, это еще и хорошая возможность для фармацевтических компаний рекламировать свои противогриппозные лекарства. Поэтому, если вы успели заметить, средства массовой информации разделились на два лагеря – одни почти отрицают опасность гриппа, другие пугают тяжкими последствиями и призывают к поголовной (и чуть ли не обязательной) вакцинации. Мы же с вами, обычные врачи и обычные пациенты, должны осознавать, что истина где-то посередине. И прислушиваться к голосу здравого смысла.

Исследователи, занимающиеся изучением проблемы вакцинации в широком смысле этого явления, констатируют (и не без оснований), что нельзя вакцинацию называть в чистом виде бизнесом. Ведь в свое время изобретение вакцин было революцией в борьбе с вирусами. Наши предки, как это ни удивительно, погибали больше всего не от войн и голода, а в результате страшнейших эпидемий. Именно вирусы становились порой причиной исчезновения целых цивилизаций.

И сейчас очевидно, что именно благодаря вакцинации как профилактической мере многие болезни вообще исчезли, а те из них, что остались, уже не являются смертельными.

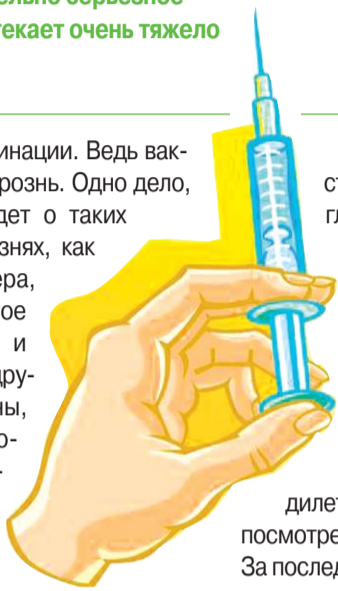
Эксперты в области профилактических медицинских программ резонно призывают не делать обобщений в том, что

касается вакцинации. Ведь вакцина вакцине рознь. Одно дело, когда речь идет о таких опасных болезнях, как оспа, холера, чума. И другое дело – грипп и ОРВИ. Но, с другой стороны, именно благодаря вакцинации оспа и чума ликвидированы, а грипп не кажется таким уж тяжелым только благодаря развитой (в отличие от прошлых веков) медицине и наличию хороших лекарств. Часто приходится слышать, что «от гриппа и простуды еще никто не умирал». Так говорят наивные люди, не имеющие отношения к медицине и, возможно, ни разу не болевшие тяжелой формой гриппа. Статистика заболеваемости и смертности свидетельствует об обратном. В 2009 г. от «свиного» гриппа умерло в десятки раз больше людей, чем от обычного. А почему? Дело в том, что вирус «сезонного» гриппа уже «знаком» большинству населения планеты, к нему уже есть иммунитет, а вот «свиной» очень долго не появлялся – аж с 1918 г., когда бушевала «испанка». Представьте, сколько жизней можно было бы спасти, если б тогда существовала вакцинация.

Еще одно заблуждение – раз вакцина содержит ослабленный вирус, то иммунитет может выработаться недостаточно сильный (или, как говорят врачи, недостаточно напряженный). Такие люди почему-то предпочитают переболеть «на полную катушку», предполагая, что иммунная система должна сама за себя постоять.



Е. АРИНИНА, врач-терапевт, кандидат медицинских наук



Многие «специалисты», имеющие не очень глубокие, но все-таки познания в медицине, утверждают, что вакцину делать бесполезно, потому что все равно не известно, какой точно вирус нагрянет в этом сезоне.

А если отбросить все дилетантские рассуждения и посмотреть на реальные цифры? За последние годы благодаря вакцинации значительно снизились показатели заболеваемости гриппом и уменьшился процент осложнений после гриппа. Но что особенно ценно: стали практически исключены случаи смертельных исходов, связанные с эпидемиями «сезонного» гриппа. А еще статистические данные показывают: в обществе явно просматривается тенденция к более широкому применению вакцин, что тоже говорит в пользу этого метода профилактики.

Итак, делать или не делать укол? Теперь только факты. Вакцинация – самый надежный и самый эффективный способ профилактики (не только гриппа, но и любой другой инфекции). В то же время абсолютно безвредных и безопасных вакцин (а равно как и любых лекарств) не бывает. Если лекарство позиционируется как абсолютно безопасное, стоит задуматься: а действует ли оно? Это не призыв бежать и немедленно прививаться. Решать все равно вам – какой способ выбрать, чтобы не заболеть. Для каждого метода лечения и профилактики существуют строго определенные показания и противопоказания.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует нам следующее.

На основании данных, полученных из развитых стран, были выделены следующие группы риска, которым вакцинация показана в первую очередь для минимизации риска тяжелых форм заболевания и смерти. Группы приведены в порядке приоритетности: лица, проживающие в домах престарелых и инвалидов; пожилые лица, не проживающие в заведениях длительного ухода, страдающие хроническими заболеваниями сердца и легких, нарушениями метаболизма, функции почек, иммунодефицитами; все лица старше 6 месяцев, страдающие от заболеваний, перечисленных выше; пожилые в возрасте, превышающем показатели средней продолжительности жизни для данной страны, вне зависимости от факторов риска; другие группы, определяемые на основе государственных данных и возможностей; контактирующие с лицами из групп риска, беременные, работники здравоохранения и представители других профессий, выполняющих ключевые для общества функции, дети в возрасте от 6 до 23 месяцев.

Кроме того, ВОЗ поощряет инициативы по повышению уровня осведомленности о гриппе и вакцинации против гриппа среди медработников и населения в целом, включая определение государством групп риска, на которые должны быть в первую очередь направлены программы по иммунизации.

Итак, я советую вам по крайней мере определить, входите ли вы в группу риска неблагоприятного исхода гриппа, посоветоваться со своим лечащим врачом и принять решение – делать или не делать прививку. Сейчас это можно сделать в любой районной поликлинике совершенно бесплатно. Если предпочитаете лечиться с повышенным комфортом, то в некоторых частных клиниках сейчас тоже есть прививочные кабинеты и хорошие вакцины.

Продолжение в следующем номере

ПОМОГУТ ТРАВЫ

Промозглая осень и зимние морозы несут с собой вирусные респираторные заболевания, сопровождающиеся повышением температуры, болью в горле, кашлем и другими осложнениями. Наряду с препаратами, рекомендованными врачом, облегчить состояние помогут лекарственные травы. При высокой температуре рекомендованы жаропонижающие и потогонные средства.

Потогонные сборы (чай, применяемые при простудных заболеваниях)

1. Цветки липы 1 часть, ягоды малины 1 часть.
 2. Ягоды малины 2 части, листья мать-и-мачехи 2 части, трава душицы 1 часть.
 3. Цветки липы 3 части, цветки коровяка 3 части, цветки бузины черной 4 части.
- Способы применения потогонных сборов 1-3: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать горячим по 0,5 стакана 3-4 раза в день.
4. Цветки липы 1 часть, листья мать-и-мачехи 1 часть. 1 столовую ложку смеси заварить в стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Принимать теплым, как чай.

5. Листья мяты перечной 1 часть, цветки бузины черной 1 часть, цветки липы 1 часть.

6. Цветки липы 1 часть, цветки бузины черной 1 часть. Способ применения сборов 5, 6: 1 столовую ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Принимать горячим, как чай, в 2 приема.

7. Цветки липы 1 столовая ложка, плоды калины 1 столовая ложка. Помещают в термос, заливают 0,5 л кипятка, настаивают 5-7 часов. Принимают по 1-2 чашки на ночь. Можно добавить мед.

8. Почки сосны обыкновенной, листья шалфея лекарственного, трава мяты перечной, цветки календулы, листья подорожника большого, корень солодки голой, трава зверобоя продырявленного, корень девясила высокого, взятые в равных количествах. Смесь (2 столовые ложки) залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе около 5 часов. Принимать по 1/5 стакана 3-5 раз в день после еды.

Кора ивы содержит гликозид салицин, она обладает действием, подобным аспирину. Для приготовления настоя 1 чайную ложку коры заливают 1 стаканом кипятка, варят на водяной бане 30 минут, настаивают 30 минут, принимают по столовой ложке 3-4 раза в день.

При гриппе рекомендуют пить как можно больше кислых морсов. Хорошо помогают в этом случае морсы из клюквы и брусники. Можно пить чай с соком лимона или апельсина.

Витаминный настой шиповника повышает сопротивляемость организма, обладает потогонным и противовоспалительным действием. В начале заболевания можно готовить более концентрированный настой (5-7 столовых ложек измельченных плодов, заливают 1 л кипятка, настаивают 5-7 часов в термосе, выпивают в течение дня). В последующие дни можно уменьшить количество шиповника до 2-3 столовых ложек.

ЛЕЧИМ КАШЕЛЬ

Простудные заболевания часто сопровождаются кашлем. Определить характер кашля, выявить его причину и назначить правильное лечение может только врач. Существует большое количество лекарственных препаратов, эффективно помогающих справиться с кашлем. Но не стоит забывать и о вековом опыте народной медицины.

Корни **алтея лекарственного** содержат большое количество (до 35%) слизи, крахмал, сахар, пектиновые и дубильные вещества. Алтей используют как противовоспалительное, обволакивающее, смягчающее и отхаркивающее средство. Для приготовления настоя 2 столовые ложки измельченного сырья заливают 100 мл воды комнатной температуры, настаивают 1 час, принимают по 1 столовой ложке каждые 2 часа. Аналогичным действием обладает корень **девя-**

сила высокого. Сбор из корней девясила и алтея с добавлением солодки (в равных частях) рекомендуют как противовоспалительное и отхаркивающее средство. Готовят настой из 2 чайных ложек смеси, заливают холодной водой, настаивают 5-7 часов, принимают по 0,5 стакана 3 раза в день. Трава **душицы обыкновенной** богата эфирными маслами, используется в качестве отхаркивающего средства (1 столовую ложку заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 20 минут, принимают по 1/3 стакана 3 раза в день). Трава (верхушки цветущих побегов) **иссопа лекарственного** помогает при бронхите и изнурительном кашле. Готовят чай (2 чайные ложки травы заливают 1 стаканом кипятка и настаивают

10 минут), принимают по 1/3 стакана в течение дня. Иссоп не рекомендуют принимать детям до 2 лет, беременным, больным гипертонией. Народная медицина рекомендует принимать от кашля плоды **инжира обыкновенного**. Сушеные плоды (2-3 шт.) заливают 1 стаканом молока, кипятят на медленном огне 5-7 минут, растирают инжир, принимают молоко с инжиром по 1/3 стакана 3 раза в день в перерывах между едой. Корневища и корни **синохи голубой** содержат сапонины, смолы, эфирные масла. Растение применяется как отхаркивающее средство при хроническом и остром бронхите с трудно отделяемой мокротой. Столовую ложку корней синохи заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 30 минут, охлаждают, процеживают, принимают по столовой ложке 3 раза в день после еды.