**Евгений Олегович Комаровский — детский врач, врач высшей категории и телеведущий, ведёт передачу «Школа доктора Комаровского».**

Сейчас бушует эпидемия гриппа, которая уносит жизни людей! Однако паниковать не надо, нужно придерживаться следующих советов: Если вы или 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.

Вот что нужно делать для профилактики:

1. Есть возможность привиться (привить дитя) – прививайтесь, но при том условии, что, во-первых, вы здоровы и, во-вторых, для вакцинации не надо будет сидеть в сопливой толпе в поликлинике. Последнее положение делает ваши шансы на адекватную вакцинацию призрачными.
2. Никаких лекарств с доказанной профилактической эффективностью не существует. Т.е. никакой лук, чеснок или горилка и никакие глотаемые вами или засовываемые в дитя таблетки не способны защитить ни от какого респираторного вируса вообще, ни от вируса гриппа в частности. Все это лекарства с недоказанной эффективностью, лекарства, удовлетворяющие главную ментальную потребность - "надо что-то делать"
3. Источник вируса – человек и только человек. Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Карантин – замечательно. Запрет на массовые сборища – прекрасно. Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в супермаркет – мудро!
4. Маска. Полезная штука, но не панацея. Обязательно должна быть на больном, если рядом здоровые: вирус она не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом.
5. Руки больного – источник вируса не менее значимый, чем рот и нос. Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватает все вокруг, вы касаетесь этого всего рукой, – здравствуй, ОРВИ. Не трогайте своего лица. 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. Пользуйтесь только кредитной карточкой, так как деньги спокойно переносят вирус.
6. 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 подышите свежим воздухом, а маску натяните перед входом в автобус, офис или магазин. Оптимальные параметры воздуха в помещении – температура около 20°С, влажность 50-70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Любая система отопления сушит воздух. Именно начало отопительного сезона стало началом эпидемии. Контролируйте влажность. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха. Настоятельно требуйте увлажнения воздуха и проветривания помещений в детских коллективах. Лучше теплее оденьтесь, но не включайте дополнительных обогревателей.
7. Состояние слизистых оболочек. В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование т.н. 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 (из популярных и всем известных – димедрол, супрастин, тавегил, трайфед – список далеко не полный, мягко говоря). 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 брызгайте в нос (чем суше, чем больше народу вокруг – тем чаще, хоть каждые 10 минут). Фактически единственным препаратом, способным разрушить вирус гриппа, является озельтамивир, коммерческое имя – тамифлю. Теоретически есть еще одно лекарство (занамивир), но оно используется лишь ингаляционно, да и шансов увидеть его в нашей стране немного. Тамифлю реально разрушает вирус, блокируя белок нейраминидазу (ту самую N в названии H1N1). Тамифлю не едят все подряд при любом чихе. Это и недешево, и побочных явлений много, да и смысла не имеет. Тамифлю используют 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 показано тамифлю, то показано как минимум наблюдение врача и, как правило, – госпитализация.

Правила лечения:

1. Тепло одеться, но в комнате прохладно и влажно. Температура около 20 °С, влажность 50-70%. Мыть полы, увлажнять, проветривать.
2. Категорически не заставлять есть. Если просит (если хочется) – легкое, углеводное, жидкое.
3. Пить (поить). Пить (поить). Пить (поить)! Температура жидкости равна температуре тела. Пить много. Компоты, морсы, чай (в чай мелко порезать яблоко), 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 там быть: регидрон, хумана электролит, гастролит и т.д. Покупайте, разводите по инструкции, поите.
4. В нос часто солевые растворы.
5. Все "отвлекающие процедуры" (банки, горчичники, припарки, ноги в кипятке и т.д.) – классический совковый родительский садизм и опять-таки психотерапия.
6. Если надумали бороться с высокой температурой – только парацетамол или ибупрофен. Категорически нельзя аспирин.
7. При поражении верхних дыхательных путей (нос, горло, гортань) никакие отхаркивающие средства не нужны – они только усилят кашель. Поражение нижних дыхательных путей (бронхиты, пневмонии) не имеют к самолечению никакого отношения.
8. Противоаллергические средства не имеют к лечению ОРВИ никакого отношения.
9. Вирусные инфекции не лечатся антибиотиками. Антибиотики не уменьшают, а увеличивают риск осложнений.
10. Все интерфероны для местного применения – лекарства с недоказанной эффективностью или "лекарства" с доказанной неэффективностью.

Когда надо вызывать врача: Врача надо вызывать 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;
* потеря сознания;
* судороги;
* признаки дыхательной недостаточности (затрудненное дыхание, одышка, ощущение нехватки воздуха);
* интенсивная боль где угодно;
* даже умеренная боль в горле при отсутствии насморка;
* даже умеренная головная боль в сочетании с 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.