* **БЕРЕГИСЬ РОТАВИРУСА!**
     Вновь отмечается  вспышка ротавирусной инфекции.
У взрослых она протекает практически незаметно – сильный иммунитет и достаточно высокая кислотность желудочного сока не позволяют болезни развернуться. У маленьких детей и пожилых клинические проявления «кишечного расстройства» бывают выражены сильно.
Основной путь заражения – водный.
 Кипятите воду, мойте фрукты и овощи кипяченой водой - и будете здоровы!
Признаки заражения:
Недуг развивается быстро, уже через час появляется тошнота и рвота, одновременно начинает болеть живот, стул становится жидким, с примесями. Поднимается температура, появляется вялость, головная боль, жажда, - все это – проявления интоксикации. Серьезные осложнения наступают при прогрессирующем обезвоживании, вплоть до почечной недостаточности.
Первая помощь:
1.При тошноте и рвоте желательно промыть желудок, для этого рекомендуется выпить 1-1,5 литра кипяченой воды и вызвать рвоту. 2.Восстановить потерю жидкости – лучше использовать регидрон, минеральную воду средней солености, но можно и чай, морсы, компот.
3. Хороший детоксикационный эффект оказывают энтеросорбенты (лактофильтрум, полифепан, активированный уголь, смекта)
4. В период расстройства кишечника не рекомендуется употреблять в пищу фрукты, овощи, соки, молоко, сметану, свежий хлеб, острую, соленую, раздражающую пищу. Для первых суток показана водно- чайная пауза, затем кисели, «слизистые» супы, овсянка, рисовая каша, сухари.
При неукротимой рвоте, высокой температуре не стесняйтесь вызвать «скорую». Родители! Будьте особенно внимательны к маленьким детям, у них обезвоживание может наступить очень быстро. В этом случае спасти ребенка может только врач.
* КАК защититься от ротавирусной инфекции?
• Чаще мыть руки
• Пить только кипяченую (бутилированную) воду
• Тщательно промывать овощи и фрукты кипяченой водой
• Мыть посуду в горячей воде и ополаскивать кипяченой (или пользоваться посудомоечной машиной с режимом нагрева не менее 60 градусов и сушкой
• Не купать в сырой воде детей до 2 лет.

**Осторожно, грипп**

Грипп- наиболее социально опасная вирусная инфекция. Быстрота распространения вируса, восприимчивость человека и животных и высокая летальность при развитии осложнений обусловили придание особой важности мероприятиям по контролю за этой инфекцией. Не случайно в рамках национального проекта "здоровье" выделяются средства на бесплатную вакцинацию против этой инфекции детей всех возрастов, пожилых людей, педагогов, медиков. Призываю Вас, уважаемые читатели, задуматься о необходимости профилактической вакцинации против гриппОсновным средством борьбы с гриппом, бесспорно, является профилактика. Вирус гриппа распространяется преимущественно воздушно капельным путем. Больной выделяет вирус в окружающую среду при разговоре, кашле, чихании. Таким образом, заразиться гриппом в период эпидемии очень легко.

Чтобы избежать заражения, по возможности избегайте мест массового скопления людей при угрозе эпидемии гриппа. Ухаживая за больным, используйте марлевую маску на лицо, однако в домашних условиях этот способ осуществим далеко не всегда. Такие препараты как арбидол, интерферон, антигриппин применяются в период эпидемии гриппа для предупреждения заболевания. Некоторые врачи считают аскорбиновую кислоту хорошим средством, повышающим сопротивляемость организма, однако такой взгляд разделяют не все. Часть медиков полагает, что аскорбиновая кислота, как и другие витаминные препараты, не играют никакой роли в лечении и профилактике гриппа. Широко распространенным народным средством профилактики гриппа является чеснок. Еще наши бабушки любили вешать на шею зубчик чеснока, чтобы уберечься от инфекции. Широко применяется этот способ и в наше время, хотя его эффективность нельзя считать доказанной.

Таким образом, все описанные выше средства и способы профилактики оказывают только общеукрепляющее действие на организм, не оказывая прямого влияния на возбудитель. Ни одно из перечисленных средств, к сожалению нельзя считать абсолютно надежным способом профилактики гриппа.

Самым действенным методом предупреждения заболевания в настоящее время, бесспорно, является вакцинация. В процессе вакцинации в организм вводится ослабленный или убитый возбудитель болезни. Вирус, содержащийся в вакцине, не способен вызвать заболевание, однако может стимулировать организм к выработке антител. Эти антитела организм и использует впоследствии для борьбы с вирусом.

Первые вакцины против гриппа были произведены более полувека тому назад. С тех пор вакцины постоянно дорабатываются и совершенствуются. В настоящее время выпускаются вакцины высокой степени очистки, которые практически не вызывают побочных реакций. Каждый год производится новая вакцина для профилактики гриппа. Огромнейший выбор инактивированных противогрипповых вакцин (ИГВ), представленный в России, делает возможным выбор препарата для определенных групп населения с учетом возраста, состояния здоровья и др. Исследования эффективности ИГВ проводили среди детей и лиц 65 лет и старше (эти люди относятся к группе повышенного риска и неблагоприятных последствий перенесенной гриппозной инфекции). В исследовании сезона применяли вакцинные препараты: Бегривак, Ваксигрипп, Гриппол, Инфлювак, Флюарикс. В зону охвата прививками попали 71% .

Анализ того, как реактогенность после применения ИГВ показал отличную переносимость вышеназванных препаратов. Прививки не коим образом ни повлияли на общее состояние вакцинированных. По данным, полученным у других исследователей, общие реакции при применении ИГВ возникают крайне редко, чаще всего регистрируют местные реакции, проходящие самостоятельно в течение первых 2 дней с момента вакцинации.

В ходе осенней прививочной кампании 2006 года были привиты 78% учащихся и педагогов, что позволило сформировать хороший коллективный иммунитет и избежать вспышки гриппа. Замечу, что привитые дети реже обычного болели респираторными заболеваниями.

Исследования показали, что у 70% вакцинированных титр вирусоспецифических антител увеличился более чем в 4 раза. Иммуногенность исследуемых вакцин достоверно не отличалась. С точки зрения некоторых специалистов, иммуногенная активность ИГВ не всегда бывает сопоставимой и зависит от возраста и сопутствующих заболеваний, которые могут быть ответственны за пониженный иммунный ответ. При профилактике используется специальная вакцинация живой (интраназально) или инактивированная (внутрикожно и под кожу) вакцины. Для профилактики гриппа А можно использовать ремантадин (по 0,1 г/сут), который принимают в течение всей эпидемической вспышки. В очаге проводят текущую и заключительную дезинфекцию (посуду обдают крутым кипятком, белье кипятят).

Повышению общей резистентности способствуют лимонник, элеутерококк и другие адаптогены растительного происхождения, а также витамины, которые необходимо применять курсами 3-4 недели в период сезонных подъемов заболеваемости гриппом и другими ОРВИ. Для экстренной профилактики используют:

- ремантадин (при эпидемии гриппа А)

- дейтифорин (грипп А и парагрипп)

- арбидол (грипп А и В)

- адапромин

Перечисленные химические препараты используются только для взрослых. Детям для профилактики гриппа рекомендованы интерферон, детский анаферон, арбидол, виферон.