

# ВАКЦИНАЦИЯ – ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

СКАЖЕМ ГРИППУ – НЕТ!!!!!!



**Грипп** – чрезвычайно заразная вирусная инфекция с воздушно-капельным и контактно-бытовым механизмами передачи. Важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться. Ежегодно они мутируют и появляются новые варианты вирусов.

*Как защитить себя от гриппа?*

**Основной научно доказанной эффективной мерой профилактики гриппа является вакцинация.**

Для прививок применяется вакцина, содержащая актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

**ВАКЦИНАЦИЯ** рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям, начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.



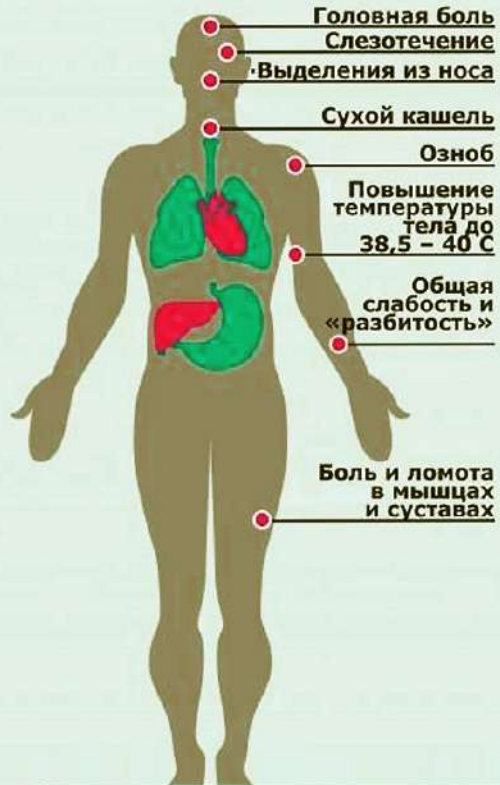
**Оптимальное время для вакцинации – сентябрь, октябрь, ноябрь.**

Чтобы привиться против гриппа, необходимо обратиться в медицинскую организацию государственной системы здравоохранения по месту прикрепления с паспортом и полисом ОМС.

**Защитите себя и своих близких, своевременно сделайте прививку от гриппа!**

# Профилактика гриппа

## Симптомы:



## Профилактика:



## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ, А ВЫЗВАТЬ ВРАЧА**



ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ



ОБИЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ



ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



ПРОВОЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ

# Клинические проявления заболеваний органов дыхания

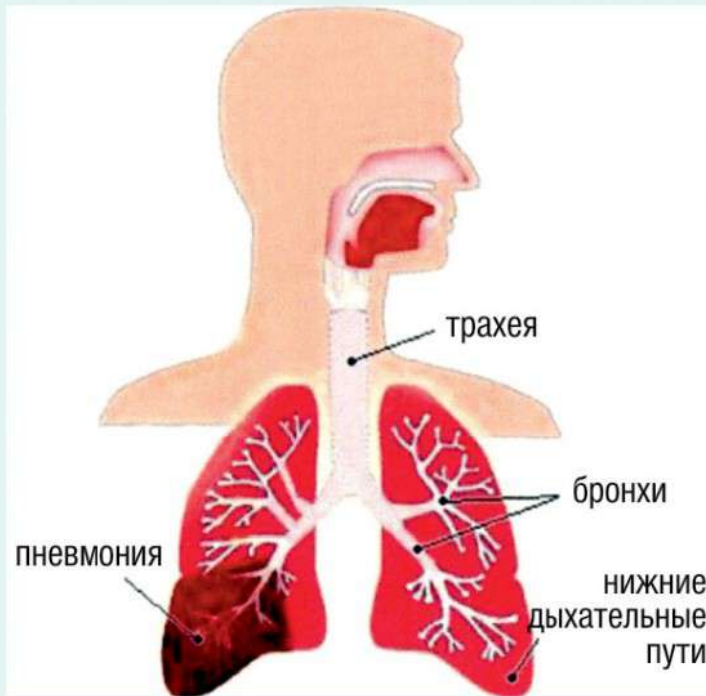
- \* Озноб;
- \* Повышение температуры тела;
- \* Боли в костях, суставах, мышцах;
- \* Слабость, головные боли;
- \* Кашель с отделением мокроты;
- \* Одышка;
- \* Плохой аппетит, снижение массы тела.



# ПНЕВМОНИЯ

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Острая респираторная инфекция, действующая на лёгкие. Возбудителями пневмонии являются вирусы, бактерии и грибки.



## Пути передачи инфекции

- воздушно-капельный
- через кровь

## Факторы риска

### для взрослых

- стрессы
- ослабленный иммунитет
- курение
- хронические заболевания

### для детей

- хронические ангины и частые простудные заболевания
- охлаждение или перегревание
- неполноценное питание
- несоблюдение режима дня

## Симптомы заболевания

- температура 38-40<sup>0</sup>С
- кашель, мокрота
- одышка
- слабость
- сильное потоотделение
- боли в груди

## Профилактика

- закаливание, укрепление иммунитета
- отказ от вредных привычек
- здоровый образ жизни

**При малейшем подозрении на пневмонию  
НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО вызывайте врача.**

# Профилактика заболеваний органов дыхания

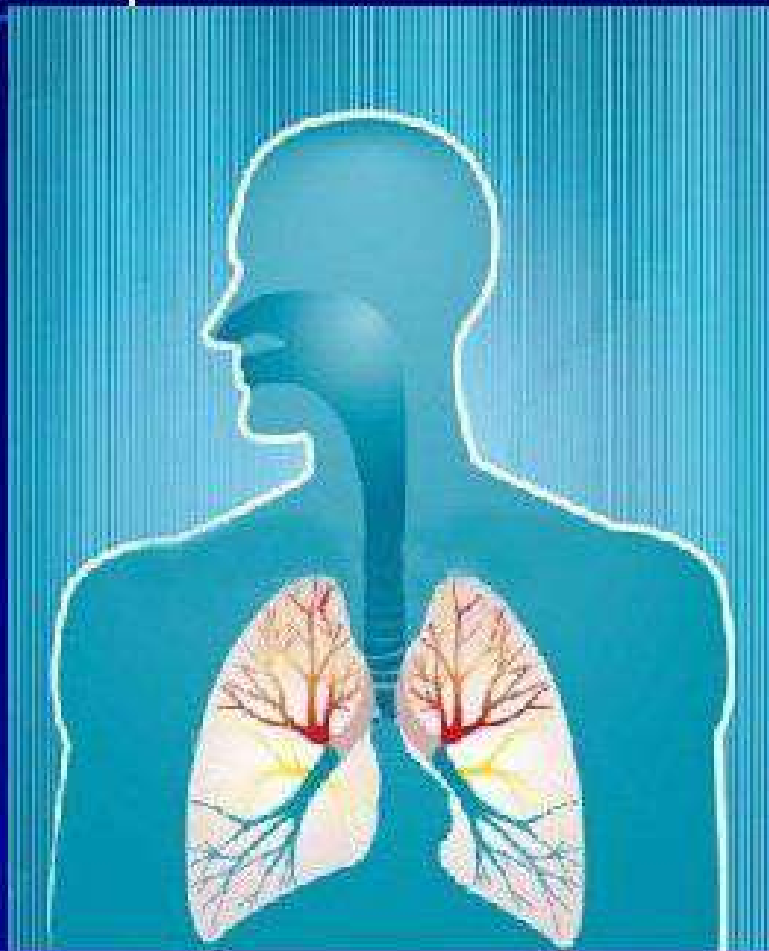


- как можно чаще делать влажную уборку помещения и проветривать его;

- для увеличения влажности можно ставить открытую ёмкость с водой (аквариум с рыбками);

- после покупки компьютера, желательно включить и оставить его на несколько часов в проветриваемом помещении, так как новые платы и новый пластик из которого сделан корпус монитора при нагревании выделяют очень большое количество вредных веществ.

# Основные симптомы заболеваний органов дыхания



- Кашель сухой или с отхождением мокроты
- Одышка или удушье
- Боли в грудной клетке
- Лихорадка
- Кровохарканье

# ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ ГРИППЕ

Известно, что грипп и ОРВИ часто провоцируют развитие осложнений. Узнайте, на какие возможные осложнения указывают симптомы:

## ГАЙМОРИТ СИНУСИТ

сильная заложенность носа, гнойные выделения из носа, головная боль

## ИНФЕКЦИОННОЕ ПОРАЖЕНИЕ ЦНС

судороги

## ОТИТ ЕВСТАХИИТ

боль в ушах, снижение слуха

## АНГИНА

боль в горле при глотании

## ЛАРИНГО- ТРАХИИТ

огрубение голоса, приступ удушья

## БРОНХИТ, ПНЕВМОНИЯ

сильный кашель, хрипы при дыхании

## МИОКАРДИТ

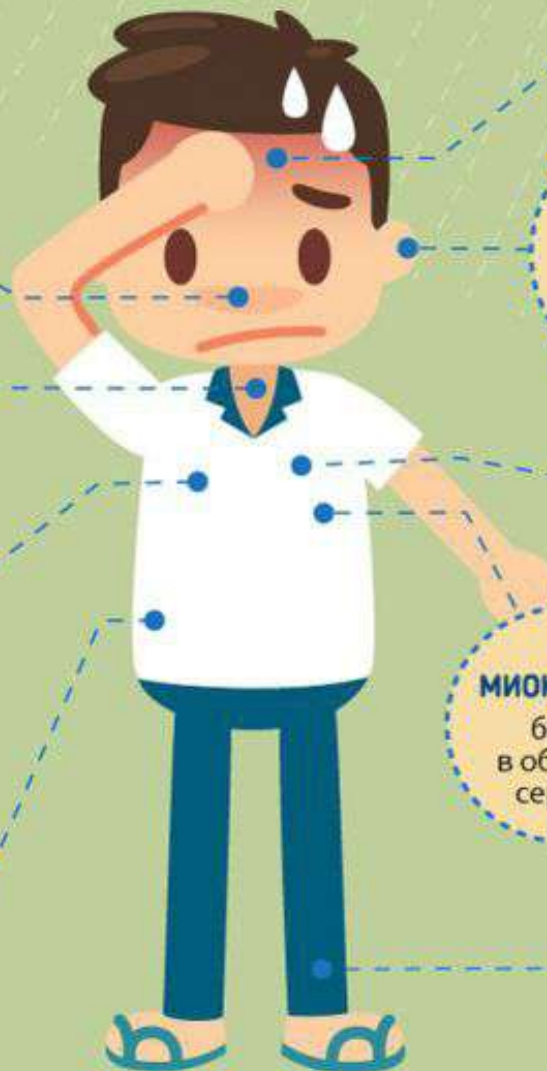
боль в области сердца

## ПИЕЛОНЕФРИТ

боль в области поясницы

## МИОЗИТ

боль в мышцах ног





# Бронхиальная астма.

## Знать – значит действовать.



**Бронхиальная астма** – хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, которое возникает в результате действия аллергенов.

**Симптомы бронхиальной астмы:**



ОДЫШКА



УДУШЬЕ



КАШЕЛЬ



ХРИПЫ



НАРУШЕНИЕ СНА



ТАХИКАРДИЯ

**Правила, которых должен придерживаться больной, чтобы свести к минимуму риск развития приступов астмы:**

- в помещении, где проживает пациент с астмой, необходимо проводить влажную уборку 1-2 раза в неделю. На время уборки больной должен покинуть помещение;
- из помещения должны быть удалены все ковры и мягкая мебель, а также другие предметы, в которых может накапливаться пыль;
- постельное белье пациента нужно стирать каждую неделю в горячей воде (60 °С), используя хозяйственное мыло;
- в помещении, где проживает пациент с астмой, нельзя допускать домашних животных;
- не рекомендуется содержать комнатные растения;
- из пищевого рациона больного следует исключить все продукты, вызывающие аллергию;
- целесообразно провести меры по борьбе с тараканами и другими насекомыми;
- одеяла подушки, матрасы из пера, пуха, шерсти замените на синтетические;
- меньше пользуйтесь дезодорантами, освежителями воздуха, парфюмерией, особенно в виде спреев;
- откажитесь от табакокурения, также пассивного, от алкоголя.

**Рекомендации по поддержанию контроля над астмой:**

Всегда имейте при себе ингалятор для купирования приступов

**Обязательно!!!**  
Выполняйте рекомендации врача по лечению

Посещайте врача не менее 2-х раз в год

Знайте, симптомы начинающегося приступа и умейте их купировать

Избегайте провоцирующих факторов





# ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЕЙ НИЖНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ

Болезни органов дыхания до настоящего времени представляют собой важную социально-медицинскую проблему во всем мире, поскольку по удельному весу в общей смертности населения занимают одно из ведущих мест, а экономический ущерб, наносимый обществу вследствие высокой заболеваемости и инвалидизации больных, огромен. Наиболее распространенными формами болезней органов дыхания являются острые заболевания: острые респираторно-вирусные инфекции, острый бронхит и пневмония.

## ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНЕЙ



Инфекционные - вирусы, бактерии, грибы, попадая в организм, могут вызывать воспалительные заболевания органов дыхания (бронхит, пневмонию).

Аллергические - аллергены (пыльцевые, пищевые, бытовые и т.д.), с которыми мы ежедневно контактируем, способствуют развитию бурной реакции организма на некоторые аллергены, и как следствие заболеваниям органов дыхания (бронхиальная астма).

Аутоиммунные - иногда в организме происходит сбой, и он начинает вырабатывать вещества, направленные против собственных клеток (идеопатический гемосидероз легких).

Наследственный фактор - предрасположенность к развитию некоторых заболеваний может заключаться в наследственном аппарате (генах). Наследственный фактор играет роль в развитии идиопатического фиброзирующего альвеолита.

## ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Первичная профилактика болезней органов дыхания – синоним здорового образа жизни. Отказ от вредных привычек, таких как курение или злоупотребление спиртными напитками, регулярная физическая активность, закаливание, избегание стрессов, профессиональных вредностей, связанных с вдыханием различных вредных веществ, проживание в экологически чистых районах – все это способствует предупреждению развития болезней органов дыхания.

Если говорить о первичной профилактике, нельзя не упомянуть о полноценном сбалансированном питании. Если человек употребляет достаточное количества белка, витаминов и микроэлементов, тогда его иммунная система будет в норме и сможет противостоять болезнетворным микроорганизмам.

Для профилактики инфекционных заболеваний органов дыхания рекомендована вакцинация против вируса гриппа и вакцинация пневмо-вакциной (так как возбудителем пневмонии чаще всего является пневмококк).



## ВТОРИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Вторичная профилактика заключается в раннем выявлении болезней и их лечении. Многие заболевания развиваются на фоне других патологий. Так, почвой для развития бронхиальной астмы может стать аллергия. И если у человека уже имеется повышенная чувствительность к каким-либо веществам, например, к шерсти животных, пыльце растений, бытовой химии, тогда необходимо максимально уменьшить, а по возможности и совсем прекратить контакт с веществами, провоцирующими появление аллергических реакций. Если не лечить аллергию, то она может осложниться бронхиальной астмой.



## ТРЕТИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Задача третичной профилактики болезней органов дыхания – не допустить ухудшения течения заболевания, возникновения осложнений. И основные помощники такой профилактики – реабилитация и правильно подобранное лечение, которому больной будет неукоснительно следовать.

Лаборатория иммунологических и молекулярно-биологических исследований