**ДОКТОР КОМАРОВСКИЙ: ИНСТРУКЦИЯ ПО ГРИППУ И ОРВИ**

*(Есть противопоказания. Необходима консультация специалиста)*

Запомните самое главное: тактика ваших действий совершенно не зависит от того, как называется вирус. Это грипп сезонный, свиной, слоновий, пандемический, это вообще не грипп — это не важно. Важно лишь то, что это вирус, что он передается воздушно-капельным путем и что он поражает органы дыхания.

**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА**

Если вы (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. Привившись, вы защитите себя не от вирусов вообще, а только от вируса гриппа.

Есть имеете материальную возможность привиться (привить дитя) и смогли достать вакцину — прививайтесь, но при том условии, что для вакцинации не надо будет сидеть в сопливой толпе в поликлинике. Имеющиеся вакцины защищают от всех актуальных в этом году вариантов вируса гриппа.

Никаких лекарств и «народных средств» с доказанной профилактической эффективностью не существует. Т. е. никакой лук, никакой чеснок, никакая 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, зачем вы убиваетесь в аптеках, все эти якобы противовирусные средства, якобы стимуляторы интерферонообразования, стимуляторы иммунитета и жутко полезные витамины — все это лекарства с недоказанной эффективностью, лекарства, удовлетворяющие главную ментальную потребность украинца — «треба щось робити» — и россиянина — «надо что-то делать». Основная польза всех этих лекарств — психотерапия. Вы верите, вам помогает — я рад за вас, только не надо штурмовать аптеки, оно того не стоит.
Источник вируса — человек и только человек. Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в супермаркет — мудро!

Маска. Полезная штука, но не панацея. Желательно видеть ее на больном, если рядом здоровые: вирус она не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом. Здоровому не нужна.

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. Начальники! Официальным приказом введите в подчиненных вам коллективах запрет на рукопожатия. Пользуйтесь кредитными карточками. Бумажные деньги — источник распространения вирусов.

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. Оптимальные параметры воздуха в помещении — температура около 20°С, влажность 50-70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Любая система отопления сушит воздух. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха. Настоятельно требуйте увлажнения воздуха и проветривания помещений в детских коллективах. Лучше теплее оденьтесь, но не включайте дополнительных обогревателей.

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. Поскольку вы не знаете, какие это лекарства (а это некоторые противоаллергические и почти все т. н. «комбинированные противопростудные средства»), так лучше не экспериментировать в принципе.

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 пшикаете в нос (чем суше, чем больше народу вокруг — тем чаще, хоть каждые 10 минут). Для той же цели можно купить в аптеке физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы: салин, аква марис, хумер, маример, носоль и т. д. Главное — не жалейте! Капайте, пшикайте, особенно тогда, когда из дома (из сухого помещения) вы идете туда, где много людей, особенно если вы сидите в коридоре поликлиники. Вышеупомянутым солевым раствором регулярно полощите рот.

В отношении профилактики это все.

**ЛЕЧЕНИЕ ГРИППА**

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. Неудивительно, что с максимально возможной вероятностью тамифлю, поступающий в нашу страну, будет распределяться по стационарам, а не по аптекам (хотя все может быть).

Эффективность при ОРВИ и гриппе других противовирусных средств весьма сомнительна (это самое дипломатическое из доступных определений).

Лечение ОРВИ вообще и гриппа в частности — это не глотание таблеток! Это создание таких условий, чтоб организм легко с вирусом справился.

**ПРАВИЛА ЛЕЧЕНИЯ ГРИППА**

Тепло одеться, но в комнате прохладно и влажно. Температура 18-20 °С (лучше 16 чем 22), влажность 50-70% (лучше 80, чем 30). Мыть полы, увлажнять, проветривать.

Категорически не заставлять есть. Если просит (если хочется) — легкое, углеводное, жидкое.

Пить (поить). Пить (поить). Пить (поить)!!! Температура жидкости равна температуре тела. Пить много. Компоты, морсы, чай (в чай мелко порезать яблочко), 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, нормогидрон и т.д. Покупайте, разводите по инструкции, поите.
В нос часто солевые растворы.

Все «отвлекающие процедуры» (банки, горчичники, размазывание по телу жира несчастных животных — коз, барсуков и т.д.) — классический совковый садизм и опять-таки психотерапия (надо что-то делать). Парить детям ноги (доливая кипяток в тазик), делать паровые ингаляции над чайником или кастрюлькой, растирать детей спиртосодержащими жидкостями — безумный родительский бандитизм.

Если надумали бороться с высокой температурой — только парацетамол или ибупрофен. Категорически нельзя аспирин. Главная беда в том, что тепло одеть, увлажнить, проветрить, не пихать еду и напоить — это по-нашенски называется «не лечить», а «лечить» — это послать папу в аптеку…

При поражении верхних дыхательных путей (нос, горло, гортань) никакие отхаркивающие средства не нужны — они только усилят кашель. Поражение нижних дыхательных путей (бронхиты, пневмонии) вообще не имеют к самолечению никакого отношения. Лекарства угнетающие кашель (в инструкции написано «противокашлевое действие») нельзя категорически»!!!

Противоаллергические средства не имеют к лечению ОРВИ никакого отношения.

***Вирусные инфекции не лечатся антибиотиками. Антибиотики не уменьшают, а увеличивают риск осложнений.***

Все интерфероны для местного применения и для глотания внутрь — лекарства с недоказанной эффективностью или «лекарства» с доказанной неэффективностью.

Гомеопатия — это не лечение травами, а лечение заряженной водой. Безопасно. Психотерапия (надо что-то делать).

**Когда нужен врач - 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.

**ВРАЧ НУЖЕН ОБЯЗАТЕЛЬНО И СРОЧНО!**

— потеря сознания;
— судороги;
— признаки дыхательной недостаточности (затрудненное дыхание, одышка, ощущение нехватки воздуха);
— интенсивная боль где угодно;
— даже умеренная боль в горле при отсутствии насморка (боль в горле + сухой нос — это зачастую симптом ангины, которая требует врача и антибиотика);
— 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.