**Эпидемия гриппа. Обращение Комаровского к народу:**

Дорогие мамы и папы! Люди!!! 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. Отсюда и конкретные действия.

Профилактика

Теоретически здесь я должен дать ссылку на главу из своей книги про ОРЗ (профилактика ОРВИ) и замолчать, поскольку все уже сказано. Но практически давайте все самое главное еще раз повторим.
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.
Привиться можно только от сезонного гриппа. От свиного вакцины пока нет (в Украине). Тем не менее иметь защитные антитела к тем трем вирусам, которые входят в состав сезонной вакцины, лучше, чем не иметь вообще никаких.
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, 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, за чем вы убиваетесь в аптеках, все эти якобы противовирусные средства, якобы стимуляторы интерферонообразования, стимуляторы иммунитета и жутко полезные витамины, все, что в аптеках к сегодняшнему дню исчезло, все, чем правительство обещало в ближайшие дни аптеки наполнить — 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.
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.
Начальники! Официальным приказом введите в подчиненных вам коллективах запрет на рукопожатия.
Пользуйтесь кредитными карточками. Бумажные деньги ­- источник распространения вирусов.
6. Воздух!!! Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся. В этом аспекте митинг в центре Киева, на который собралось 200 000 человек, менее опасен, чем собрание 1000 человек в клубе в Ужгороде.

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 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.
В отношении профилактики это все.

Лечение

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).

Внимание!!! К абсолютному, к подавляющему большинству тех, кто читает эти строки, лечение противовирусными средствами не имеет никакого отношения.

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

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 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 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 (надо что-то делать).
6. 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…
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. Поэтому самостоятельно никаких «лазолванов-мукалтинов» и т.п.
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.
11. 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;
\* 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.

