

## **РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ГРИПУ** **ЛІКАРЯ-ПЕДІАТРА КОМАРОВСЬКОГО Є.**

В Україні з максимально можливою вірогідністю епідемія ГОСТРОЇ РЕСПІРАТОРНОЇ ВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ. Дорогі мами й тата! Запам'ятайте найголовніше: тактика ваших дій абсолютно не залежить від того, як називається вірус. Це грип сезонний, свинячий, слонячий, пандемічний, це взагалі не грип – це не важливо. Важливо лише те, що це вірус, що він передається повітряно-крапельним шляхом і що він вражає органи дихання. Звідси і конкретні дії.

### **ПРОФІЛАКТИКА**

Якщо ви (ваша дитина) зустрінетеся з вірусом, а у вас немає в крові захисних антитіл, ви захворієте. Антитіла з'являться в одному з двох випадків: або ви перехворієте, або ви робитимете щеплення.

Робити щеплення можна тільки від сезонного грипу. Від свинячого вакцини поки що немає (в Україні). Проте мати захисні антитіла до тих трьох вірусів, які входять до складу сезонної вакцини, краще, ніж не мати взагалі ніяких.

1. Є можливість зробити щеплення собі (дитині) – зробіть, але за тієї умови, що, по-перше, ви здорові і, по-друге, для вакцинації не треба буде сидіти в зашмаркленому натовпі в поліклініці. Останнє робить ваші шанси на адекватну вакцинацію примарними.

2. **Ніяких ліків з доведеною профілактичною ефективністю не існує.**

3. **Джерело вірусу – людина і лише людина.** Чим менше людей, тим менше шансів захворіти. Карантин – чудово! Заборона на масові збори – чудово! Пройтися зупинку пішки, не піти зайвий раз до супермаркету – мудро!

4. **Маска.** Корисна штука, але **не панацея**. Обов'язково повинна бути на хворому, якщо поряд здорові: вірус вона не затримає, але зупинить крапельки слини, особливо багаті на вірус.

5. **Руки хворого – джерело вірусу** не менш значуще, ніж рот і ніс. Хворий торкається обличчя, вірус потрапляє на руки, хворий хапає все навколо, ви торкаєтеся цього всього рукою, – здрастуй, ГРВІ.

**Не чіпайте своє обличчя. Мийте руки: часто, багато, постійно носіть із собою вологі дезинфікуючі гігієнічні серветки, мийте, тріть, не лінуйтеся!**

Вчіться самі і вчіть дітей, якщо вже немає хустки, кашляти-чхати не в долоньку, а в лікоть.

Начальники! Офіційним наказом введіть у ввірених вам колективах заборону на рукошлякування.

Користуйтеся кредитними картками. **Паперові гроші – джерело поширення вірусів.**

6. **Повітря!!! Вірусні частинки годинами зберігають свою активність в сухому теплом і нерухомому повітрі, але майже миттєво руйнуються в повітрі прохолодному, вологому і рухомому. Гуляти можна скільки завгодно.** Підчепити вірус під час прогулянки практично нереально. У цьому аспекті, якщо вже ви вийшли погуляти, то не треба показушного ходіння в масці по вулицях. Вже краще подихати свіжим повітрям, а маску натягніть перед входом в автобус, офіс або магазин.

Оптимальні параметри повітря в приміщенні – температура близько 20°C, вологість 50-70%.

Обов'язковим є часте й інтенсивне наскрізне провітрювання приміщень. Будь-яка система опалювання сушить повітря. Саме початок опалювального сезону став початком епідемії!

**Контролюйте вологість. Мийте підлогу. Включайте зволожувачі повітря.** Наполегливо вимагайте зволоження повітря і провітрювання приміщень у дитячих колективах.

**Краще тепліше одягніться, але не включайте додаткові обігрівачі.**

7. Стан слизистих оболонок!!! У верхніх дихальних шляхах постійно утворюється слиз. Слиз забезпечує функціонування т.зв. місцевого імунітету – захисту слизистих оболонок. Якщо слиз і слизисті оболонки пересихають – робота місцевого імунітету порушується, віруси, відповідно, з легкістю долають захисний бар'єр послабленого місцевого імунітету, і людина захворює при контакті з вірусом з багато разів більшою мірою вірогідності. **Головний ворог місцевого імунітету – сухе повітря, а також ліки, здатні висушувати слизові оболонки** (з популярних і всім відомих – димедрол, супрастин, тавегіл, трайфед – список далеко не повний, м'яко кажучи).

**Зволожуйте слизові оболонки!** Елементарно: 1 чайна ложка звичайної куховарної солі на 1 літр кип'яченої води. Заливаєте в будь-якій флакон-пишикалку (наприклад, з-під судинозвужувальних крапель) і регулярно пишикаєте в ніс (чим сухіше, тим більше народу навколо – тим частіше, хоч кожні 10 хвилин). З тією ж метою можна купити в аптеці фізіологічний розчин або готові сольові розчини для введення в носові ходи – салин, аква маріс, хумер, маример, носоль тощо. Головне – не жалійте!

Читати повністю: <http://h.ua/story/236136/#ixzz3xxbq3PwA>

## КОЛИ ПОТРІБНИЙ ЛІКАР

**ЗАВЖДИ!!!**

*Але це нереально. Тому назвемо ситуації, коли лікар потрібний обов'язково:*

- відсутність поліпшень на четвертий день хвороби;
- підвищена температура тіла на сьомий день хвороби;
- погіршення після поліпшення;
- виражена тяжкість стану при помірних симптомах ГРВІ;
- поява ізольовано або в поєднанні: блідості шкіри; спраги, задишки, інтенсивного болю, гнійних виділень;
- посилення кашлю, зниження його продуктивності; глибокий вдих приводить до нападу кашлю;
- при підвищенні температури тіла не допомагають, практично не допомагають або дуже ненадовго допомагають парацетамол та ібупрофен.

*Лікар потрібний обов'язково і терміново:*

- непритомність;
- судоми;
- ознаки дихальної недостатності (утруднене дихання, задишка, відчуття браку повітря);
- інтенсивний біль де завгодно;
- навіть помірний біль в горлі за відсутності нежиті;
- навіть помірний головний біль у поєднанні з блювотою;
- набряклість шиї;
- сип, яка не зникає при натискові на неї;
- температура тіла вище 39°C, яка не починає знижуватися через 30 хвилин після застосування жарознижувальних засобів;

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЛІКУВАННЯ ГРИПУ**  
**ЛІКАРЯ-ПЕДІАТРА КОМАРОВСЬКОГО Є.**

**ПРАВИЛА ЛІКУВАННЯ.**

1. Тепло одягнутися, але в кімнаті прохолодно і волого. Температура близько 20°C, вологість 50–70%. Мити підлогу, зволожувати, провітрювати.
2. Категорично не примушувати їсти. Якщо просить (якщо хочеться) – легке, вуглеводне, рідка.
3. Пити (поїти). Пити (поїти). Пити (поїти)!!!  
Температура рідини дорівнює температурі тіла. Пити багато. Компоти, морси, чай (у чай дрібно порізати яблучко), відвари родзинок, кураги. Якщо дитя капризує – це буду, а це ні – хай п`є що завгодно, аби пило. Ідеально для пиття – готові розчини для пероральної регідратації. Продаються в аптеках і повинні там бути: регідрон, хумана електроліт, гастроліт тощо. Купуйте, розчиняйте за інструкцією, пийте.
4. У ніс часто сольові розчини.
5. Усі «відволікаючі процедури» (**БАНКИ, ГІРЧИЧНИКИ, ПРИПАРКИ, НОГИ В ОКРОПІ ТА ІН.**) – **КЛАСИЧНИЙ СОВКОВИЙ БАТЬКІВСЬКИЙ САДИЗМ** і знову-таки психотерапія (треба щось робити).
6. Якщо надумали боротися з високою температурою – тільки парацетамол або ібупрофен. Категорично не можна аспірин.  
Головна біда в тому, що тепло вдягти, зволожити, провітрити, не пхати їжу і напої – це понашенськи називається «не лікувати», а «лікувати» – це послати тата до аптеки.
7. При враженні верхніх дихальних шляхів (ніс, горло, гортань) **ніякі відхаркувальні засоби не потрібні – вони тільки підсилять кашель**. Поразки нижніх дихальних шляхів (бронхіти, пневмонії) не мають до самолікування ніякого стосунку. Тому самостійно ніяких «лазолванів-мукалтинів» тощо.
8. Протиалергійні засоби не мають до лікування ГРВІ ніякого відношення.
9. Вірусні інфекції не лікуються антибіотиками. Антибіотики не зменшують, а збільшують ризик ускладнень.

**10. УСІ ІНТЕРФЕРОНИ** для місцевого застосування – ліки з недоведеною ефективністю або «ЛІКИ» **З ДОВЕДЕНОЮ НЕЕФЕКТИВНІСТЮ.**

11. Гомеопатія – це не лікування травами, а лікування зарядженою водою. Безпечно.

Психотерапія (треба щось робити).

**Коли потрібний лікар**

**ЗАВЖДИ!!!**

Але це нереально. Тому назвемо ситуації, коли лікар потрібний обов'язково:

- відсутність поліпшень на четвертий день хвороби;
- підвищена температура тіла на сьомий день хвороби;
- погіршення після поліпшення;
- виражена тяжкість стану при помірних симптомах ГРВІ;
- поява ізольовано або в поєднанні: блідості шкіри; спраги, задишки, інтенсивного болю, гнійних виділень;
- посилення кашлю, зниження його продуктивності; глибокий вдих приводить до нападу кашлю;
- при підвищенні температури тіла не допомагають, практично не допомагають або дуже ненадовго допомагають парацетамол та ібупрофен.

Лікар потрібний обов'язково і терміново:

- непритомність;
- судоми;
- ознаки дихальної недостатності (утруднене дихання, задишка, відчуття браку повітря);
- інтенсивний біль де завгодно;
- навіть помірний біль в горлі за відсутності нежиті;
- навіть помірний головний біль у поєднанні з блювотою;
- набряклість шиї;
- сип, яка не зникає при натискові на неї;
- температура тіла вище 39°C, яка не починає знижуватися через 30 хвилин після застосування жарознижувальних засобів;
- будь-яке підвищення температури тіла у поєднанні з ознобом і блідістю шкіри.

Усе, що я написав вище, – це інформація, яка теоретично повинна бути відома будь-якому лікареві і яку лікарі повинні нести в маси. На практиці відбувається абсолютно інше, тому все, про що я говоритиму далі, – це вже чиста публіцистика і емоції. Якщо ви мама – ви вже знаєте все, що вам треба знати про грип в першу чергу, а якщо хочете знати більше – так на цьому сайті є, чим зайнятися.

Усе інше я пишу в надії, що який-небудь кандидат у президенти, або дружина кандидата, або чоловік кандидата, або радник кандидата, або дружина радника все-таки прочитає та подумає, проаналізує. Вреїті-реїт, **ПРОЧИТАВ ЖЕ ПРЕЗИДЕНТ МЕДВЕДЄВ СТАТТЮ ХОДОРКОВСЬКОГО, А РАПТОМ І МЕНІ ПОЩАСТИТЬ.**

**Віддзеркалення перше**

Протягом двох днів панічної істерії головними радниками і вчителями народу були політики – депутати, міністри, колишні міністри та ін. Тільки-но на екрані з'являвся лікар, тут же з'ясовувалося, що політики вміють говорити краще.

**АПОФЕОЗОМ ПАНІКИ БУЛА ЗАЯВА КАНДИДАТА В ПРЕЗИДЕНТИ (!!!) ПРО ТЕ, ЩО УКРАЇНЦІ ВМИРАЮТЬ НЕ ВІД ГРИПУ, А ВІД ЛЕГЕНЕВОЇ ЧУМИ.** Ще раз повторю: це не бабуся, яка торгує насінням, сказала, а кандидат у президенти європейської країни.

Інший кандидат у президенти гірко нарікає, що в нашій країні немає оксолінової мазі, і злочинні фармацевти її не завезли. Зрозуміло, ніхто з присутніх не зміг пояснити кандидатові, що ефективність оксолінової мазі не доведена, і її не завезли і не збираються завозити ні до США, ні до Франції, ні до якої іншої країни.

Ну та гаразд. Серед кандидатів у президенти лікарів немає, а мати медичного радника, мабуть, дуже дорого. Але ж є і політики-лікарі!

Один з них весь час **ПЛУТАВ ТЕРАФЛЮ (ЖАРОЗНИЖУВАЛЬНИЙ ЗАСІБ) І ТАМІФЛЮ**, інший не бачив різниці між вірусною пневмонією і пневмонією, яка є бактеріальним ускладненням вірусної інфекції, але коли депутат-лікар, не просто депутат, а секретар Комітету з питань охорони здоров'я Верховної Ради (!!!), говорить, що таміфлю – це препарат, який лише підтримує імунітет, а ми на Раді національної безпеки вирішили, що купуватимемо озельтамівір, мені стає страшно і соромно. Якщо долю країни вирішують люди, які не знають, що **ТАМІФЛЮ І ОЗЕЛЬТАМІВІР, – ЦЕ ОДНЕ І ТЕ САМЕ**, то чого нам всім чекати!

Кого слухатимуть ті, хто ухвалює рішення?

Адже хтось же пише промови для президента і прем'єр-міністра, адже хтось зараз затверджуватиме список ліків, які обов'язково повинні бути в аптеках! І тоннами повезуть в нашу країну ганебні ліки, які ніде в цивілізованому світі не застосовуються: оксолінові мазі, анаферони, афлубіні, стимулятори імунітету, краплі інтерферону і багато іншого, а розчину, щоб напоїти дитину, та солі, щоб у ніс закапати, – вдень з вогнем не знайдеш.

**Порада владі:** попросіть експертів ВООЗ скласти список обов'язкових ліків.

### **Віддзеркалення друге**

Найнаполегливіша порада, яку дають нашому народові всі (ВСІ): не займайтеся самолікуванням, за перших симптомів звертайтеся до лікаря.

Більше того, клятвено всі запевняють: моляв, якщо вчасно звернетесь, обов'язково врятуємо. Кульмінація – заява головного санітарного лікаря країни, який сказав приблизно таке (сам чув): хто викликав пневмонію, ми поки не знаємо, але треба вчасно звертатися по допомогу – лікарі знають, що робити.

Від усіх цих заяв у пересічного обивателя створюється враження, що лікарям відомі якісь таємні ліки, які можуть допомогти при ГРВІ.

Ну ось я лікар, який займається лікуванням ГРВІ без малого тридцять років. Ось прийде до мене пацієнт у перший день хвороби (тобто вчасно) і скаже – допоможіть! Що я йому відповім? Та все те, що написано вище: зволожити, провітрити, не годувати, напоїти, ліків не треба. І він мені повірить.

А що робити лікареві, від якого всі хочуть золотої пігулки? Який точно знає, що за десять непотрібних ліків скажуть спасибі, а за інструкцію про правила адекватної допомоги звинуватять в неухважності: що це за лікар, який не призначив ліків!

До чого призведе в нинішній ситуації масове звернення по медичну допомогу:

- до сопливих черг у поліклініках;
- до величезної кількості викликів додому, коли замучений лікар або направлятиме в стаціонар, або призначатиме ганебні ліки, плюс розносить інфекцію від одного хворого до іншого;
- до масового і необгрунтованого призначення антибіотиків, відхаркувальних і інших засобів на радість фармацевтам і шарлатанам від медицини;
- до черг в аптеках, оскільки від лікаря можна піти тільки в аптеку;
- до необгрунтованих госпіталізацій, до госпітальних пневмоній;
- до того, що за масою легких хворих лікарі таки пропустять важкого.

**Порада владі:** не закликайте при кожному чихові бігти до лікаря. Припиніть передвиборну агітацію, дайте лікарям розповісти людям елементарні речі про те, що робити, і коли лікар справді потрібний.

### **Віддзеркалення третє**

Про чутки.

Студент-заочник Харківської юридичної академії помер у Донецьку від ускладнень після операції.

Усе це сталося в розпал «заспокійливих» виступів наших політиків, тому всі студенти, які контактували із загиблим, відчували нездужання, і один навіть був госпіталізований.

У п'ятницю мені подзвонили не менше 20 людей, які сказали, що точно знають: у гуртожитку юракадемії двоє дітей померли від свинячого грипу.

Ось текст листа, одержаного мною (таких було багато, цей найбільш показовий):

**ТЕРМІНОВО!!!** Докторові Комаровському

Добривдень!

Допоможіть, будь ласка, розібратися. З багатьох (неофіційних) джерел: сьогодні в ніч з 30 на 31 над Києвом розпилюватимуть якусь речовину, нібито для захисту від грипу або профілактики. Для мене, звучить безглуздо, і я б не зверталася до вас з цим запитанням, якби а) мені про це не повідомив редактор міліційного видання, якому, за його словами повідомили працівники органів, які безпосередньо проводитимуть операцію.

б) подруга, знайомий якої працює в Апараті Президента і говорить, що інф-ція достовірна.

в) сусідка, у якої хтось працює в санстанції і цей хтось повідомив, що з 12 до 5 ранку розпилюватимуть, потрібно закрити вікна і потім 2 дні не висовуватися.

г) незнайома людина на інтернет-форумі стверджує, що вірус грипу, дуже ймовірно, виготовлений у лабораторіях України і його вже розпорошили над її західними областями. А щодо розпилювання чогось над Києвом 30 жовтня упевнений, бо його батько працює на авіазаводі і в них для цього винаймали літаки.

д) дівчина-студентка із заходу України говорить, що у них пару днів тому літали літаки і щось розпилювали.

Отже, запитання:

1. Чи існує ця речовина-захист від грипу для розпилювання з літака, що це який механізм його дії
2. Чи є небезпека для маленької дитини?
3. Скільки часу не виходити з дому?
4. Якщо вони розпилюють не антигрип, а щось інше, то що це може бути.

Спасибі велике. К., м. Київ

Питання: до чого треба довести народ, щоб люди в таке вірили?

Проте порівняно із заявою про легеневу чуму – усе це квіточки.

Для тих, хто міг не те що повірити, а навіть засумніватися: по-перше, з легеневою чумою ніхто не звертається в лікарню на 7-й день хвороби – на той день вже встигають пов'янути квіти на могилі; по-друге, при легеневій чумі захворюють усі, хто контактував з хворим, і помирають 100%. Але якщо лікувати, вмирає лише 10%. Отже персонал лікарень вже весь мав захворіти. Пораду дати складно. Бо просити політиків помовчати за ситуації, коли предмет розмови незрозумілий, – це якось навіть смішно і ніяково.

До речі, у четвер, у того ж Савіка Шустера була в шоу Барбара Брильська. Коли дізналася, що мова піде про грип, сказала: я на цьому зовсім не розуміюся, встала і пішла. Ось приклад чудовий!

### **Віддзеркалення четверте**

Чому залишилися беззахисними лікарі? Чому за ситуації, коли ми точно знали, що є свинячий грип і що він буде у нас восени, чому лікарі, які 100% від вірусу не сховаються, не були у вересні від свинячого грипу щеплені та й зараз не щепляться?

В Україні немає вакцини. Навіть для лікарів. Тому нині, в розпал епідемії, лікарі ляжуть першими або прийматимуть хворі (про медсестер, які вдома шитимуть маски, я взагалі мовчу). Чи могли ми купити (замовити вакцину) хоч би для лікарів, хоч би в обмеженій кількості? НЕ МОГЛИ. Тому що після того, що зробили з вакцинацією в цій країні, після варварської, негідної і нецивілізованої кампанії проти щеплень ніхто навіть подумки не міг припустити, що хоч якусь вакцину можна було завезти в країну з прискореною процедурою реєстрації, без повторних випробувань тощо. Схоже, реєстрація і випробування до літа закінчаться.

До речі, два дні тому всі масово рвонули від грипу щепитися. Виявляється, тільки-но загроза хвороби стає реальною, всі одразу починають любити щеплення.

Щеплення, які відсунули загрозу дифтерії, поліомієліту, кору. Хвороби, які наші ЗМІ масово намагаються наблизити, – зробити загрозу реальною. Отоді буде про що поговорити. До речі рівно тиждень тому місцева новинна компанія захотіла поспілкуватися зі мною на тему грипу, і я 15 хвилин розпинався та розповідав. З усієї розмови залишили та показали 15 секунд, протягом яких я сказав про те, що епідемія грипу, – хорошиший привід заробити виробникам вакцин і що немає нічого поганого в тому, щоб продавати якісний товар.

### **ПІДСУМКИ**

Якщо співвіднести кількість хворих (і помножити її на два, оскільки до лікарів звертається в кращому разі половина) з кількістю померлих, то це підтверджує той факт, що ніякого особливо тяжкого (не такого, як в інших країнах) вірусного захворювання в Україні немає. За даними на ранок 2 листопада, офіційно захворіли 200 тисяч, померли 60. Смертність нижча, ніж зазвичай при грипі.

Пневмонія – головна причина смерті людей у всіх країнах і у всі часи. Пневмонія ускладнює перебіг більшості хвороб і травм. Якщо про кожну смерть від пневмонії масово повідомлятимуть ЗМІ – не буде нічого доброго, м'яко кажучи.

Нам дуже не пощастило, що так все зібглося: криза, вибори, осінь, грип.

Але ми твердо повинні знати і розуміти: соплі, кашель температура – це ГРВІ. Найпоширеніша і найлегша хвороба. Яка вимагає спокою і абсолютно конкретних, елементарних дій, цілком доступних людям з будь-яким рівнем матеріального добробуту.

Які це дії – див. вище.

**P.S.** Дуже багато років тому, у віці 28 років, будучи молодим і самовпевненим лікарем відділення реанімації, я проводив дитині дихання рот в рот і за кілька годин «заробив» крупозну пневмонію середньої частки, викликану госпітальною флорою реанімаційного відділення (лікарі зрозуміють, що це означає). Чудово пам'ятаю, що я відчув, коли через 10 днів лікування «найкрутішими» антибіотиками на рентгенограмі пневмонія стала більша.

**ТОБТО Я ЗНАЮ, ЩО ВІДЧУВАЄ ЛЮДИНА, КОЛИ ЗНАЄ: У НЕЇ ХВОРОБА, ВІД ЯКОЇ ВОНА ПОМРЕ.**

*І я чудово розумію, що відчуває, якого стресу зазнає і на що здатна мати, яка щодня з усіх боків чує про смертельну хворобу, і раптом виявляє соплі у власної дитини.*

*Я тільки не зрозумію: навіщо і за що вони все це роблять з нашим народом?*

**Євген Комаровський**

**Фактично ЄДИНИМ ПРЕПАРАТОМ, ЗДАТНИМ ЗРУЙНУВАТИ ВІРУС ГРИПУ, Є ОЗЕЛЬТАМІВІР, КОМЕРЦІЙНЕ ІМ'Я – ТАМІФЛЮ.** Теоретично є ще одні ліки (занамівір), але вони використовуються лише інгаляційно, та й шансів побачити його в нашій країні небагато.

*Таміфлю реально руйнує вірус, блокуючи білок нейрамінідазу (ту саму N в назві H1N1).*

*Таміфлю не їдять усі підряд при будь-якому чихові. Це й недешево, і побічних явищ багато, та й сенсу не має. Таміфлю використовують тоді, коли хвороба перебігає важко (ознаки важкої ГРВІ лікарі знають) або коли навіть легко захворює людина з групи ризику – люди похилого віку, астматики, діабетики (хто належить до груп ризику, лікарі теж знають). Суть: якщо показано таміфлю, то показано як мінімум спостереження лікаря і, як правило, – госпіталізація. Недивно, що з максимально можливою вірогідністю таміфлю, що надходить до нашої країни, розподілятиметься по стаціонарах, а не по аптеках (хоча все може бути).*

*Увага!!!*

*До абсолютної, до переважної більшості тих, хто читає ці рядки, лікування противірусними засобами не має ніякого стосунку.*

**ГРИП – ЛЕГКА ХВОРОБА ДЛЯ БІЛЬШОСТІ.**

*Лікування ГРВІ взагалі і грипу зокрема – це не ковтання пігулок! Це створення таких умов, щоб організм легко з вірусом впорався.*

**ать полностью: <http://h.ua/story/236136/#ixzz3xxbq3PwA>**