

Эксперт-иммунолог рассказал, как избежать заражения и что делать, если заболел.

Китайский центр по контролю и профилактике заболеваний сообщил о вспышке респираторных инфекций, вызванных новым метапневмовирусом. Количество случаев заражения растёт, и врачи готовятся к новой волне заболевших.

Кандидат медицинских наук, иммунолог и аллерголог Светлана Пушкина рассказала о новом вирусе, способах минимизации рисков заражения и важности определения первых симптомов.

По данным Роспотребнадзора, заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ) в России растёт, а общее количество выявленных случаев заражения достигло около 1 млн человек.

Метапневмовирус распространяется как на детей, так и на взрослых. Причём этот патоген активирует и другие вирусные и бактериальные возбудители, поэтому заболевание часто осложняется отитом, пневмонией, конъюнктивитом и другими инфекциями.

В период вспышки метапневмовируса очень важно уделять внимание профилактическим мерам, но ещё важнее — уметь определять первые симптомы заболевания, чтобы избежать поражения дыхательных путей и осложнений.

Игнорирование первых симптомов — одна из самых распространённых ошибок пациентов. Часто люди надеются, что недомогание пройдёт само по себе, и продолжают вести активный образ жизни, не давая организму необходимого отдыха.

Заметить первые признаки инфекции несложно, если знать, как организм сигнализирует о начинающейся борьбе с вирусом. Так, к первым проявлениями заболевания относятся:

- першение в горле,
- незначительный насморк,
- усталость и слабость,
- незначительное повышение температуры,
- чихание и кашель.

Первым делом при появлении симптомов простуды рекомендуется наладить питьевой режим. Простая вода и тёплые напитки (морсы, чай и бульоны) помогают увлажнить слизистые и ускорить выведение токсинов.

Также важно ограничить физическую активность и обеспечить полноценный отдых организму. Это позволит направить все силы на борьбу с инфекцией. Избегайте перегрева: слишком тёплая одежда, горячие ванны и чрезмерное укутывание могут ухудшить самочувствие и вызывать дополнительную нагрузку на сердце.

Кроме того, не стоит терпеть тягостные ощущения, связанные с первыми признаками заболевания. Благо в наше время рынок полон средств, способствующих улучшению самочувствия. Например, комбинированные препараты с парацетамолом и сосудосуживающими компонентами для приготовления горячего напитка. Уже через 10 минут после их приёма большинство пациентов отмечают снижение температуры, облегчение головной боли и заложенности носа, а также улучшение общего состояния, что способствует более комфортному отдыху организма.

«Своевременный старт терапии важен при любом заболевании, но особенно — при вирусной инфекции, — объясняет Светлана Пушкина. — Это влияет и на тяжесть, и на продолжительность болезни. Уже при первых симптомах простуды нужно помогать организму справляться с недомоганием. Существует множество препаратов, способных облегчить состояние пациента и дать возможность организму справиться с симптомами ОРВИ в первые часы и дни после заражения».

При этом, по её словам, стоит отдавать предпочтение препаратам с минимальным содержанием сахара, поскольку он может усиливать воспаление.

«Такие препараты, например, как Колдакт Хот Дринк и аналоги, также предпочтительны и для пациентов с гипергликемией», — поделилась своим опытом доктор Пушкина.

Многочисленные исследования подтверждают, что зимний и ранневесенний периоды характеризуются повышенной заболеваемостью острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ). По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежегодно регистрируется около 1 млрд случаев сезонного гриппа. Кроме того, инфекции, вызванные метапневмовирусом человека, также относятся к сезонным.

Зная о сезонных вспышках ОРВИ, можно постараться предотвратить заболевание. Достаточно уделить немного внимания профилактике — и вероятность того, что лечить

последствия инфекции не придётся, становится значительно выше.

Во-первых, следует укреплять иммунитет. Сбалансированное питание, богатое витаминами и минералами, регулярная физическая активность, прогулки на свежем воздухе во время светового дня и полноценный сон способствуют повышению защитных сил организма.

Во-вторых, вакцинация. Значительно снижает риск заболевания и предотвращает возможные осложнения ежегодная прививка от гриппа. ВОЗ рекомендует вакцинацию как наиболее эффективный метод профилактики сезонного гриппа.

В-третьих, важна личная гигиена. Элементарно: регулярное мытьё рук с мылом, использование антисептиков и избегание прикосновений к лицу — уже хорошая защита.

В-четвёртых, следует минимизировать социальные факторы заражения. Регулярно проветривайте помещения, поскольку приток свежего воздуха уменьшает концентрацию вирусов в закрытых пространствах. В периоды эпидемий избегайте массовых мероприятий.

Сезонные вспышки вирусов и простуд — это реальность, с которой сталкиваются миллионы людей. Однако, зная их причины, можно минимизировать риски заражения. Меры профилактики и своевременное лечение при первых симптомах не отнимают много средств и времени, но уберегают от больших неприятностей.