

В настоящее время среди обилия информации все сложнее становится находить источники, которым можно было бы доверять. Если сегодня в поисковой системе Интернет ввести слово «грипп», можно получить несколько тысяч ссылок, большинство из которых будет содержать малограмотные советы из желтой прессы наряду с непроверенными слухами и откровенной ложью. «Медична газета «Здоров'я України» подготовила подборку ссылок на сайты, на которых специалист сможет углубить профессиональные знания по этой актуальной сегодня проблеме.

▶ В первую очередь следует посетить официальный сайт Министерства здравоохранения Украины (<http://www.moz.gov.ua>).

Раздел «Новости» — наиболее часто обновляемый. Здесь каждый час можно получать самые свежие сводки об эпидемиологической ситуации в Украине, о количестве заболевших в каждой области, новых приказах, распоряжениях, протоколах обследования и назначениях терапии при подозрении на грипп и ОРВИ.

▶ <http://www.therapy.narod.ru/gripp.htm> — солидный портал, пожалуй, самый крупный в русскоязычном пространстве. Сайт структурирован в большие разделы. В разделе «Энциклопедия гриппа» вы найдете полезную информацию о том, что такое грипп,

чем он отличается от простуды, как происходит заражение гриппом, каковы его симптомы; узнаете главные даты из истории гриппа, почему им опасно болеть; ознакомитесь с прогнозами о возможности возникновения новой пандемии гриппа.

В рубрике «Все о гриппе» размещена информация о различиях симптоматики гриппа и простуды, об истории гриппа, его вирусах и их антигенной изменчивости, диагностике гриппа, осложнениях и последствиях заболевания, эпидемиологии, прогнозе, карте гриппа.

«Свиной» грипп — в этом подразделе вы узнаете, что такое «свиной» грипп, об угрозе пандемии, прогнозы по распространению нового штамма. Также рассказывается о способах защиты в условиях пандемии, возможностях вакцинации.

В подразделе «Птичий грипп» детально описаны симптомы птичьего гриппа у людей, охарактеризованы возможности его вакцинации и иммунология.

«Вакцинация» — из этой рубрики вы получите информацию о том, кому, как, когда и зачем нужно вакцинироваться; об эффективности вакцинации, а также о противопоказаниях.

Подраздел «Иммунология» посвящен информации о противоионфекционном иммунитете и состоянии иммунитета после гриппа; весьма полезным будет подраздел «Словарь», в котором можно ознакомиться с соответствующей медицинской терминологией.

В разделе «Лечение и профилактика» указаны принципы базисной и специфической терапии, лечение при тяжелых формах гриппа; описываются особенности иммунитета после прививки от гриппа; полезной будет информация и о народных средствах; отражены принципы лечения и профилактики ОРВИ, подан перечень лекарственных средств; есть сравнительная таблица средств профилактики.

В разделе «Вопросы и ответы» можно задать вопрос специалисту.

▶ <http://www.therapy.narod.ru/gripp.htm> — официальный сайт кафедры терапии № 2 Российского государственного медицинского университета с разделом о гриппе и ОРВИ. Здесь можно найти проблемные статьи ведущих российских специалистов, посвященные острым респираторным заболеваниям, алгоритмы диагностики и лечения гриппа и ОРВИ.

▶ <http://www.medlinks.ru> — это общемедицинский сайт для специалистов, содержащий электронные варианты книг и статей и прочие материалы по различным отраслям медицины, в том числе по гриппу и ОРВИ. Сайт обновляется каждые несколько дней. Рубрикации нет, пользователь сам задает в специальном поле интересующую его область, нужно только выбрать категорию поиска. Так, в категории «Книги, руководства» мы обнаружили 74 доступных к прочтению издания, а в категории «Проблемные статьи» — свыше 1600 публикаций по этой теме.

▶ Электронная версия журнала «Лечащий врач» содержит два раздела, в которых представлены статьи, посвященные гриппу и ОРВИ, — «Инфекционные болезни» (<http://www.lvrach.ru/rub/4607888/>) и «Бронхопневмонология» (<http://www.lvrach.ru/rub/4607884/>).

Это солидное профессиональное медицинское издание. На сайтах представлены новости медицинского и фармацевтического рынков, научно-практические статьи для врачей общей практики, терапевтов, педиатров, узких специалистов. Постоянные рубрики адресованы руководителям, студентам медицинских вузов. Информация, представленная в указанных разделах, прошла тщательную проверку и рецензии, поэтому ее можно считать достоверной.

▶ <http://www.grippunet.ru/index.php?page=pub> — веб-сайт с загорным названием «Гриппу — нет!» содержит архив самых свежих публикаций на тему гриппа, ОРВИ и других респираторных заболеваний. Раздел библиотечки выполнен в виде таблицы: название работы, год публикации, фамилия и звание автора, название журнала или газеты, в котором работа была опубликована. Все публикации доступны для скачивания в архиве RAR. На веб-страничке «Русского

медицинского журнала» (<http://www.rmj.ru>) размещены обзорные статьи по актуальным проблемам медицины, лекции, рефераты зарубежных изданий и другие материалы, способствующие последипломному обучению. Статьи достаточно хорошо иллюстрированы схемами, рисунками, фотографиями. Во многих номерах журнала есть статьи, посвященные ОРВИ и гриппу.

Все материалы находятся в свободном доступе. Существует удобный поиск по ключевым словам.

▶ Сайт Consilium Medicum представляет материалы по проблеме гриппа и ОРВИ, а также осложнений этих заболеваний, таких как вирусная и бактериальная пневмония, вирусемия, отиты и др. (<http://www.consilium-medicum.com/search?q=%E3%F0%E8%EF%EF&x=0&y=0>). Сайт отличается простой и удобной структурой, серьезной подачей информации. Здесь можно найти бесплатные полнотекстовые статьи известных российских авторов и переводные материалы, касающиеся актуальных вопросов инфекционных болезней, проблемы часто болеющих детей, непосредственно гриппа и ОРВИ. Доступны материалы научно-практических конференций, раздел «Фармакотерапия боли» и другие интересные рубрики. Журнал регулярно обновляется. Доступен архив начиная с первого номера 1999 г. Для того чтобы перейти к этим публикациям, нужно выполнить специальный поиск по ключевым словам.

▶ Раздел, посвященный инфекционным болезням, представлен и на сайте «Українського медичного часопису» (<http://www.umj.com.ua/category/133/infekcionnye-bolezni/>). Он интересен практическому врачу полнотекстовыми материалами, структурированными в рубриках «Взгляд на проблему», «Доказательная медицина», «Надлежащая клиническая практика», «Клинические руководства», «Практические рекомендации», «Обзор», «Лекция», «Дайджест», «Клинические исследования», «Случай из практики». В разделе «Библиотека Кокрановского сотрудничества» содержатся краткие резюме и рефераты систематических обзоров. Кокрановское сотрудничество (*The Cochrane Collaboration*, <http://www.cochrane.org>) — это международная организация, целью которой является помощь в принятии основанных на достоверной информации решений по вопросам здоровья. Для этого Кокрановское сотрудничество занимается подготовкой и обновлением систематических обзоров о пользе и риске различных медицинских вмешательств. Полезным будет также посетить еще один раздел этого портала «Пневмонология» (<http://www.umj.com.ua/category/143/pulmonologija/>); представленные здесь материалы помогут лучше ориентироваться в профилактике и лечении осложнений гриппа.

▶ На сайте «Медичної газети «Здоров'я України» большой интерес для врача может представлять видеораздел с обучающими роликами, посвященный инфекционным болезням (<http://www.health-ua.org/video/?cat=37>).

В последнее время в связи с острой дискуссией вокруг вакцинации не только у населения, но и у врачей возникает вопрос о необходимости и безопасности вакцин, в частности против гриппа. Однако специалисты утверждают, что невозможно заразиться гриппом, сделав от него прививку. В вакцине содержатся оболочки мертвого вируса, распространения которого эксперты ожидают в наступающем сезоне. Когда в организм человека попадают эти фрагменты, иммунная система немедленно реагирует, вырабатывая специфические антитела, защищающие от этой инфекции.

После прививки у некоторых людей могут появляться слабо выраженные симптомы гриппа, которые обычно исчезают через 48 ч. Поскольку вакцину делают из оболочек вирусов гриппа, а не из живых и активных вирусов, прививка, как правило, не может быть причиной инфицирования.

Видеоролик «Вакцинация от гриппа» продемонстрирует все этапы приготовления вакцины. «Как вирус гриппа размножается в организме человека?» — это еще одно обучающее видео, в котором подробно показано, как при чихании человек, зараженный любым вирусом гриппа, распространяет вокруг себя капельки слюны, в которых содержится множество вирусов. Некоторые из них попадают в организм других людей через нос. В организме человека вирус прикрепляется на поверхности одной из клеток, выступающих носоглотку. Вирус покрывает своеобразными выступами, которые ученые называют «ключами». Если «ключ» вируса подходит к «замку» на поверхности клетки человека, клетка пропускает его внутрь. Капсула вируса продвигается внутрь клетки с помощью специальных «сопровождающих» органелл, а затем лопаются, и к ядру клетки направляется генетический код вирусов. В ядре «рецепт» изготовления вируса быстро копируется и выходит из него. Там с его помощью образуются белки, которые необходимы для образования новых вирусов. Эти белки направляются обратно в ядро, откуда потом выходят молодые вирусы. Они снова собираются в капсулы и выходят из клетки. Одна капсула, попавшая в клетку, может стать «прародительницей» миллионов новых вирусов. Почему же при такой интенсивности размножения человек мгновенно не погибает? От этого нас защищает наша иммунная система, которая уничтожает вирусы. Как правило, организм хорошо справляется с этой задачей. В третьем мультипликационном ролике содержится информация о том, как предупредить и распознать симптомы «свиного гриппа».

Подготовила Татьяна Спринсян

