

Осторожно, грипп!



Грипп — это острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом, который входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Более 100 различных вирусных типов могут вызывать общую простуду, тогда как, только лишь вирусы гриппа «А», «В», и «С» вызывают грипп! Заболевание периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа.

Гриппом может заболеть любой человек, в этом смысле вирус гриппа абсолютен. Эпидемии гриппа, периодичность которых связана с частым изменением антигенной структуры вируса при пребывании его в естественных условиях, случаются каждый год, обычно в холодное время года, и поражают до 15 -30 % населения Земного шара.

Эпидемии, вызванные гриппом «А», возникают примерно каждые 2-3 года (именно столько времени действует приобретенный на этот серотип иммунитет), а вызванные гриппом «В» каждые 4-6 лет. Вирус гриппа «С» практически стабилен. Переболев им однажды, человек почти на всю жизнь имеет иммунитет, т. е. заболеть гриппом «С» можно лишь при первой с ним встрече.

Итак, грипп «А» – самый коварный, именно он, постоянно меняется, вызывая эпидемии. Главная особенность гриппа – способность к изменчивости. Иначе говоря, вирус может самым принципиальным образом изменять свой антигенный состав. И это приводит к тому, что у очень большого количества людей полностью отсутствует иммунитет к данному, новому, неизвестному ранее варианту вируса гриппа.

Подсчитано, что, повторяясь периодически, грипп и ОРЗ уносят в течение всей нашей жизни суммарно около года! На время человек теряет работоспособность, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками. Группами повышенного риска считаются дети, посещающие детские сады и школы, люди преклонного возраста, беременные женщины, люди с хроническими болезнями сердца, лёгких, а также страдающие хронической почечной недостаточностью.

Нередко словом «грипп» в обиходе также называют любое острое респираторное заболевание (ОРВИ), что ошибочно, так как кроме гриппа на сегодняшний день описано еще более 200 видов других респираторных вирусов (аденовирусы, риновирусы, респираторно-синтициальные вирусы и др.), вызывающих гриппоподобные заболевания у человека. Поскольку оба заболевания, **ГРИПП и ОРВИ**, имеют вирусную природу, для их лечения не применяются антибиотики. Их назначают только в том случае, если присоединяется вторичная бактериальная инфекция. Для лечения и профилактики вирусных инфекций существуют противовирусные препараты, которые назначаются врачом, а не фармацевтом в аптеке!



Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции — воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания

обычно не превышает 2 — 3 м. Соприкасаясь с зараженными вирусом гриппа предметами, человек «цепляет» грипп на кожу и заражает сам себя, когда он трёт свои глаза, нос или касается рта. Именно поэтому частое мытье рук — основной метод ограничить распространение гриппа.

Признаки гриппа начинают развиваться от одного до четырех дней после инфицирования вирусом. Начало гриппа, как правило, всегда острое: заболевший может назвать час, когда почувствовал недомогание. В течение нескольких часов температура достигает максимальных значений (39-40 °С и даже выше) и может держаться два-три дня. Озноб, обильное потоотделение, сильная головная боль в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, головокружение, ломота в мышцах и суставах — всё это проявления интоксикации при гриппе. Чихание при гриппе бывает редко, обычно это — симптом ОРВИ, как и боль в горле, покраснение (так называемые катаральные явления). При гриппе обычно болит задняя стенка глотки и мягкое нёбо, позже присоединяется кашель. Еще одно характерное проявление гриппа - утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница, или астенический синдром, который после выздоровления может сохраняться на протяжении двух-трех недель. При ОРВИ астенический синдром бывает выражен, незначительно.

Лечить грипп нужно обязательно, так как это очень коварное заболевание, которое может не только поражать дыхательную систему, но и давать грозные осложнения на сердце, почки, органы брюшной полости. Однако, как и другие ОРВИ, грипп не требует специального лечения, так как эффективных средств, действующих на вирус гриппа со стопроцентным эффектом, нет. Это обстоятельство объясняется постоянно происходящими мутациями вируса гриппа. **Противовирусные препараты в первую очередь способствуют более быстрому исчезновению**

симптомов. Легкие и среднетяжелые формы гриппа лечатся в домашних условиях, при этом главным принципом терапии является строгий постельный режим и обильное питье для снятия симптомов интоксикации.

Наибольшую опасность представляют люди, продолжающие при заболевании гриппом ходить на работу. Общение с ними влечет за собой широкое распространение инфекции. Профилактические мероприятия против гриппа и других вирусных респираторных инфекций проводят по трем основным направлениям, влияющим на развитие эпидемического процесса:

- ✓ снижение возможности заражения от больного человека;
- ✓ обезвреживание вируса во внешней среде;
- ✓ повышение устойчивости населения к возбудителям инфекции.

Для уменьшения опасности передачи вируса здоровому населению от заболевших гриппом людей большую роль играет система медицинской помощи, обеспечивающая каждому заболевшему возможность вызвать на дом участкового врача. Строгий постельный режим на все время болезни и полноценное лечение в домашних условиях под контролем врача до полного выздоровления – лучшая защита против развития тяжелых осложнений и гарантия быстрого восстановления сил. Самое опасное при гриппе – переносить его на ногах и посещать во время болезни работу. Такой "герой" неизбежно заражает десятки здоровых людей, оказавшись с ним в автобусе, трамвае, метро, на производстве. Именно эти, бравирующие своим здоровьем люди, выходящие на мороз и сырой воздух, становятся жертвами пневмонии, обострения болезней сердца, воспаления мозга.

Обезвреживание вирусов во внешней среде, также имеет большое значение для профилактики заражения ими здоровых людей, как на работе, так и в домашних условиях. Вирусы быстро погибают под воздействием солнечного света и высокой температуры окружающей среды, при термической обработке, а также слабых растворов ряда дезинфицирующих веществ. Высыхая, вирусы также утрачивают свою активность. Поэтому, важно в периоды подъема заболеваемости вирусными инфекциями как можно чаще проветривать помещения, давать доступ солнечного света, проводить влажные уборки с добавлением дезинфицирующих средств. Если в доме есть заболевший, тщательно мыть его посуду горячим мыльным раствором и соблюдать правила личной гигиены.

Профилактика.

Большое значение имеет повышение общей устойчивости населения к гриппу. Активность защитных сил человека находится в прямой зависимости от общего состояния его здоровья. Чем крепче человек, тем легче справляется он с любой инфекцией, в том числе и с гриппом. Поэтому все, что способствует укреплению организма, помогает и в борьбе против гриппа.



Здоровый образ жизни:

- ✓ Отказ от вредных привычек (сигареты, алкоголь);
- ✓ Физическая активность (занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, закаливание);
- ✓ Здоровое питание (избегать переедания, соблюдать режим питания, в рационе должны преобладать фрукты и овощи с большим содержанием витамина «С»);

- ✓ Придерживаться разумного распорядка дня (здоровый, полноценный сон не менее 8-ми часов);

Соблюдая эти простые правила, каждый человек может повысить свой иммунитет и противостоять вирусам и не только им.

Специфическая профилактика.

В отношении гриппа иммунопрофилактика остается наиболее эффективным методом предупреждения заболевания. Целью иммунизации является защита людей с высоким риском развития заболевания.

С целью массовой профилактики гриппа во всем мире проводится иммунизация современными гриппозными вакцинами. Им принадлежит ведущая роль в профилактике гриппа. Действие вакцин направлено на предупреждение инфицирования штаммами, которые предположительно будут циркулировать в течение предстоящего сезона. Вакцинацию рекомендуется проводить во всех группах повышенного риска (дети, пожилые люди, пациенты с хроническими болезнями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, больные сахарным диабетом, лица с ослабленным иммунитетом). Иммунизация позволяет существенно снизить частоту связанных с гриппом осложнений и смертность.

Противопоказаниями к иммунизации гриппозными вакцинами являются: аллергические реакции на куриный белок, реакция на предыдущее введение вакцины, иммунодефицитные состояния, новообразования.

В большинстве стран, проводящих кампании по борьбе с гриппом в национальных масштабах, охват населения вакцинацией за последнее десятилетие резко вырос, чему способствовали относительная простота введения и безопасность гриппозных вакцин.

И если уж вы все-таки заболели, не стоит заниматься самолечением. Необходимо обращаться к специалистам и ни в коем случае не “переносить инфекцию на ногах”!

Необходимо беречь свое здоровье, прислушиваться к мнению врачей, выполнять их рекомендации и тогда никакой грипп не страшен.

Будьте здоровы!

Кабинет медицинской профилактики сентябрь 2017г