

ГРИПП И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Грипп - острая вирусная инфекционная болезнь, вызываемое РНК-содержащим вирусом семейства ортомиксовирусов, с воздушно-капельным путем передачи возбудителя, характеризующаяся острым началом, лихорадкой, общей интоксикацией и поражением дыхательных путей. Заболевание начинается остро с резкого подъема температуры (до 38°C - 40°C) с сухого кашля или першения в горле, и сопровождается симптомами общей интоксикации: ознобом, болями в мышцах, головной болью, болью в области глаз. Катаральные явления – насморк, кашель обычно начинаются спустя 3 дня после снижения температуры тела. Кашель может сопровождаться болью за грудиной. При легком течении заболевания эти симптомы сохраняются 3-5 дней, и больной обычно выздоравливает, но при этом несколько дней сохраняется чувство выраженной усталости, особенно у пожилых людей.

Тяжелое течение гриппа сопровождается поражением нижних дыхательных путей с развитием пневмонии и признаками дыхательной недостаточности: появляется одышка или затрудненное дыхание в покое - у детей до 5 лет возможно втяжение грудной клетки, свистящее дыхание в покое, синюшность носогубного треугольника. При тяжелых формах гриппа могут развиваться отек легких, сосудистый коллапс, отек мозга, геморрагический синдром, присоединиться вторичные бактериальные осложнения.

Вирус гриппа в воздухе сохраняет жизнеспособность и инфекционные свойства в течение нескольких часов, на поверхностях - до 4 суток. Вирус высоко чувствителен к дезинфицирующим средствам из разных химических групп, УФ-излучению, повышенным температурам.

У вирусов гриппа, в процессе эволюции часто меняется геном, в связи с чем периодически возникают новые варианты вируса, которые и вызывают пандемии с тяжелыми последствиями для здоровья человека.

Основным действенным методом профилактики гриппа является вакцинация, которая, с учетом мутации вируса, типоспецифичности постинфекционного иммунитета, осуществляется ежегодно.

Вакцинация проводится в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок и календарем профилактических прививок по эпидемиологическим показаниям, Главная цель вакцинации против гриппа - защита населения от массового и неконтролируемого распространения инфекции, от эпидемии гриппа. Важно понимать, что вакцинируя население, врачи спасают жизни тех, кто рискует умереть от осложнений гриппа. В группу риска по развитию осложнений после гриппа входят дети до 5 лет и люди старше 60 лет,

беременные женщины, лица, страдающие хроническими заболеваниями сердца, легких, метаболическим синдромом.

В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- избегать контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- после контакта с лицами, имеющими признаки простудного заболевания, целесообразно воспользоваться назальным спреем для предотвращения проникновения вируса через слизистые оболочки носа;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их антисептическим средством для обработки рук;
- регулярно проводить влажную уборку и соблюдать режим проветривания дома и в помещениях общественного назначения.
- вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность, закаливание).

Грипп в представлении не нуждается — про него слышали все. Но далеко не все понимают опасность, которую он несёт.

Грипп — это острая респираторная вирусная инфекция. Он точно также как и любое другое ОРВИ вызывает насморк, кашель и повышение температуры, но происходит это с большим масштабом. Вирус гриппа легко проникает в кровь и распространяется по всему организму. Таким образом вирус гриппа может попасть в любую систему органов и вызвать тяжелейшие осложнения, которые могут закончиться летальным исходом.

Попадая в клетку вирус гриппа перестраивает все клеточные процессы на воспроизведение себе подобных вирусов. Когда внутри клетки накопится достаточно вирусов клетка разрушается, выпуская их в организм, но вместе с ними в кровь попадают и различные токсины. Эти токсины больше всего могут навредить нервной системе, поэтому при гриппе появляется сильная слабость.

Грипп гораздо сильнее ослабляет организм чем другие ОРВИ-вирусы, поэтому при гриппе наш организм становится легкой мишенью для бактериальных инфекций, вызывающих серьезные осложнения.

Диагностировать грипп и назначать лекарства должен только врач. Самолечением заниматься нельзя, так как вы можете сделать только хуже.

Когда вызывать врача? Опаснее всего грипп для пожилых людей и детей, поэтому для них врача лучше всего вызвать сразу. Если вы моложе 60 лет, врача нужно вызывать на 3 – 4 день болезни если нет видимых улучшений. Если температура держится в районе 38 – 39°C длительное время. Если чувствуете

сильную боль в мышцах и суставах. И самое главное — болезнь нельзя переносить «на ногах». Лучше вам от этого точно не станет, а вот получить осложнения в виде пневмонии будет легче легкого.

Самый простой способ защитить себя от гриппа — **вакцинация**. Вакцина содержит в себе несколько штаммов «убитых» вирусов, которые не смогут вызвать заболевание, но смогут вызвать ответную реакцию нашего организма. В результате антитела против этих штаммов будут циркулировать некоторое время в крови и в случае попадания настоящих вирусов в кровь, организм быстро с ними справится.

Помимо вашей собственной защиты, вакцинация защищает и тех, кто по каким то причинам не может быть привит, а также людей, для которых болезнь опаснее всего — пожилые и дети. Это называют коллективным иммунитетом. В обычной ситуации вирус попадает в восприимчивый организм, размножается там и затем заражает людей вокруг. Например, один человек заражает троих, каждый из этих троих заразит еще по 3 человека, каждый из новых зараженных еще по 3 и так далее до бесконечности. В случае если кто то в этой цепочке будет привит, — распространение болезни прерывается. А если бы был привит самый первый человек в нашем примере, то болезнь не разошлась бы вовсе. Если вы страдаете от аллергии на различные компоненты вакцины, вашей защитой будут привитые люди вокруг вас: друзья, родственники, коллеги.

- Во время подъема заболеваемости меньше времени проводите в местах скопления большого количества людей;
- Если избежать массовых скоплений людей не удастся, пользуйтесь маской;
- Избегайте контактов с людьми, которые имеют явные признаки болезни;
- Регулярно мойте руки с мылом после туалета, общественного транспорта и просто после возвращения с улицы;
- Проветривайте домашние и рабочие помещения. Проводите влажные уборки.

Итак, подытожим. Грипп — крайне опасное заболевание, очень похожее на обычную простуду. Самолечением заниматься противопоказано. Вызывать врача нужно при высокой температуре и на 3–4 день заболевания без улучшений. Заранее сделать прививку себе и своим родственникам, а особенно детям и пожилым родителям. Всегда мыть руки после туалета, а в сезон заболеваемости в метро и автобусах носить медицинскую маску.