**Грипп и его профилактика**



С наступлением холодного периода времени года резко возрастает число заболевших гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ).

Подсчитано, что в среднем ежегодно гриппом заболевает каждый десятый взрослый и каждый третий ребенок. При этом наряду с легкой и среднетяжелой формами, заканчивающимися выздоровлением, у части больных возникают осложнения, приводящие к летальному исходу. По данным ВОЗ, каждый год во время вспышек гриппа в мире заболевает около 15% населения, 250-500 тысяч из них умирают. У больных с сопутствующими сердечно-сосудистыми заболеваниями, патологией органов дыхания в период эпидемии смертность в десятки раз выше, чем в группе здоровых людей.

Вместе с тем осложнения после гриппа возникают не только у лиц, входящих в группу риска, но и у молодых, до того здоровых людей. Каждая вспышка гриппа наносит существенный ущерб здоровью населения и экономике соответствующего региона и страны.

Осложнения гриппа возникают у 10-15% заболевших, чаще в группе риска, к которой относятся пожилые люди старше 65 лет. В эту же группу эпидемиологи относят беременных, пациентов с бронхиальной астмой и другими хроническими заболеваниями легких, сердечно-сосудистой, нервной и эндокринной систем, болезнями печени, почек.

По данным российских и зарубежных исследователей все осложнения гриппа можно разделить на две группы: состояния, непосредственно обусловленные действием вируса гриппа (например, вирусное поражение легких, отек головного мозга и т.д.), а также вторичные осложнения гриппа, к числу которых относится и декомпенсация сопутствующих хронических заболеваний (обострение бронхиальной астмы, хроническая обструктивная болезнь легких, хроническая сердечная недостаточность, заболевания печени, почек и т.д.).

***Что же такое грипп?***

***Грипп*** – чрезвычайно заразная вирусная инфекция с воздушно-капельным и контактно-бытовым механизмами передачи.

Важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться. Ежегодно они мутируют и появляются новые варианты вирусов. В нынешнем эпидсезоне актуальны три штамма вируса – А /Боливия/ (H1 N1 ), А/Швейцария/ (H3 N 2), а также В/Пхукет,.



***Кто заболевает гриппом?***

Восприимчивость населения к гриппу очень высока, во многом она зависит от степени изменения вирусов. При появлении нового варианта вируса население оказывается не защищенным. Заболевание очень быстро распространяется, особенно среди групп риска (детей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями), резко возрастает угроза развития тяжелых форм инфекции и летальных исходов.

***Как происходит заражение гриппом?***

Источником гриппозной инфекции является больной человек, наиболее заразный в течение трех-пяти дней болезни. Массовому распространению гриппа способствуют больные легкими и стертыми формами заболевания, особенно лица, небрежно относящиеся не только к своему здоровью, но и к возможности заражения окружающих. С частицами слизи из дыхательных путей при кашле, чихании и разговоре вирус может рассеиваться на несколько метров от больного.

В воздушной среде его жизнеспособность сохраняется несколько часов.

Возможна также передача инфекции через предметы домашнего обихода, соски, игрушки, белье.

После перенесенного гриппа формируется стойкий иммунитет к вирусу, который вызвал заболевание. Повторные заболевания обусловлены заражением вирусами новой разновидности.

***Типичные симптомы гриппа:***

·           резкий подъем температуры тела (в течение нескольких часов) до высоких цифр (38-40 С), озноб;

·           чувство разбитости;

·           боли в мышцах, суставах, в животе, в глазных яблоках, слезотечение;

·           слабость и недомогание.

Больной ощущает затруднение носового дыхания. Отмечается также першение в горле, саднение за грудиной, сухой болезненный кашель. В тяжелых случаях могут появиться носовые кровотечения, судороги, кратковременная потеря сознания.



***Как защитить себя от гриппа?***

***Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация.***

Она осуществляется вакциной, содержащей актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

***ВАКЦИНАЦИЯ*** рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям, начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.



***Оптимальное время для вакцинации –октябрь, ноябрь.***

Чтобы привиться против гриппа бесплатно, необходимо обратиться в медицинскую организацию государственной системы здравоохранения по месту прикрепления с паспортом и полисом ОМС.

Привиться можно и в негосударственных медицинских центрах за счет средств предприятий и граждан по программе ДМС (добровольного медицинского страхования).

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, в целях экстренной профилактики гриппа и ОРВИ применять капли интерферона в нос;

·           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 спиртосодержащим средством для обработки рук;

·           осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;

·           вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

***Что делать, если Вы заболели гриппом?***

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Именно он должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Рекомендуется обильное питье –горячий чай, клюквенный морс, щелочные минеральные воды(«Боржоми» с молоком и др.). Народные средства-напитки из шиповника, липы, калины, малины с медом; прополис (пчелиный клей), пихтовое масло, чеснок с медом и др,

           Большинство заболевших выздоравливают в течение 1-2 недель, но иногда течение гриппа и других острых респираторных инфекций может осложниться и закончиться крайне неблагоприятно.

Для предупреждения распространения инфекции больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами. Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

***САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!***

***ТОЛЬКО ВРАЧ МОЖЕТ ПОСТАВИТЬ ДИАГНОЗ И НАЗНАЧИТЬ ЛЕЧЕНИЕ!***