

Что такое грипп?

Грипп— острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). По количеству случаев в мире грипп и ОРВИ занимают первое место, удельный вес в структуре инфекционных заболеваний достигает 95%.

Грипп и ОРВИ, постепенно подрывая здоровье, сокращают на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Пути передачи:

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции - **воздушно-капельный**. Также возможен и **контактный** 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.

Распространенными осложнениями после гриппа являются:

- Ринит;
- Синуситы;
- Бронхиты;
- Отиты;
- Обострение хронических заболеваний;
- Бактериальная суперинфекция (в ослабленный гриппом организм часто внедряется бактериальная инфекция (пневмококковая, гемофильная, стафилококковая).

Наибольшие жертвы грипп собирает среди пожилых групп населения, страдающих хроническими болезнями. Смерть при гриппе может наступить от интоксикации, кровоизлияний в головной мозг, легочных осложнений (пневмония), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

Симптомы гриппа.

- Инкубационный (скрытый) период, как правило, длится 2 - 5 дней.
- температура 39°C и выше;
- болезненный сухой кашель;
- головная боль, озноб;
- слабость, потливость, одышка, мышечные и суставные боли;
- дискомфорт в горле.

Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиваться одна из четырех форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая, гипертоксическая.

Профилактика гриппа подразделяется на **неспецифическую и специфическую**.

Способы неспецифической профилактики:

1. Личная гигиена.

Необходимо часто мыть руки с мылом, также возможно использование специальных антисептических средств для рук.

В период повешенной заболеваемости необходимо избегать рукопожатий.

Избегать прикосновений руками к своему носу и рту так как инфекция распространяется именно таким путем.

2. Промывание носа.

Промывание носа можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, продающихся в аптеках.

3. Маски.

Данное изделие предназначено для больных людей, а также для тех, кто ухаживает за больными. Маска должна плотно прилегать к лицу, зазоров не должно оставаться. Менять маску нужно каждые 2-3 часа, повторно использовать ее нельзя.

4. Стоп массовым скоплениям людей. В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

5. Тщательная уборка помещений. Благоприятной средой для вируса являются теплые и пыльные помещения, поэтому необходимо часто проводить влажную уборку и проветривание.

6. Другие методы. Сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятия физкультурой, прогулки и многое другое.

Способы неспецифической профилактики:

Всемирная организация здравоохранения считает вакцинацию единственной социально и экономически оправданной мерой борьбы с гриппом. Вакцинация на 90 % снижает заболеваемость, на 60 % снижает госпитализацию.

ОСНОВНЫМ МЕТОДОМ СПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ПРОТИВ ГРИППА является **активная иммунизация** - вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирусы (его части), содержащиеся в вакцине, стимулируют организм к выработке антител (они начинают вырабатываться в среднем через две недели), которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование организма.

Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом.

Будьте здоровы!