Грипп: важная информация для каждого



**Грипп** – заболевание, с которым так или иначе сталкивается в своей жизни любой человек. Кто-то игнорирует опасность гриппа, считая его чем-то вроде простого насморка, кто-то боится «птичьего» и «свиного» гриппа, забывая о том, что так называемый «обычный» грипп может быть еще более опасен. Поэтому, несмотря на избитость темы, мы решили посвятить этому заболеванию целую статью, в которой представили только самую нужную и актуальную информацию.

**Грипп: что это такое?**

**Грипп** – это острое вирусное заболевание, поражающее преимущественно дыхательную систему. Грипп входит в категорию ОРЗ – острых респираторных заболеваний, а точнее, ОРВИ – острых респираторных вирусных инфекций.

Причиной гриппа является не ослабление иммунитета и не переохлаждение, а особый вирус – вирус гриппа. Его особенность заключается в чрезвычайной изменяемости. Мало того, что описанные в медицине три типа гриппа (А, В и С) могут чередоваться, они еще и меняют свою структуру. Поэтому ежегодно в период эпидемии наша иммунная система сталкивается с новым микроорганизмом, что существенно затрудняет борьбу с ним.

Вирус типа А «славится» обилием тяжелых форм заболевания и большой распространенностью. Вирус гриппа С – наименее агрессивный микроорганизм. Тип В находится где-то посередине по интенсивности распространения и по тяжести вызываемого заболевания.

**Как происходит заражение?**

Источником заражения при гриппе является больной человек, и лишь в редких случаях некоторые животные – свиньи, птицы. Следует учитывать, что заразиться можно и от человека со стертой формой гриппа, когда его проявления минимальны и могут не восприниматься человеком как болезнь.

Передается грипп воздушно-капельным путем. Больной человек при кашле, чихании и просто при дыхании образует вокруг себя зараженное «облако» – взвешенные в воздухе частицы мокроты, слизи, отделяемого из носа. Вдыхание этих частиц – и есть путь проникновения вируса гриппа в организм пока еще здорового человека.

Облако взвешенных зараженных частиц постепенно оседает на окружающие предметы. К сожалению, вирус гриппа относительно устойчив и может сохранять свою активность во внешней среде несколько часов. Проходя мимо обсемененных вирусом предметов обихода, делая приборку, пользуясь этими вещами, мы непроизвольно стряхиваем зараженные частицы, которые вновь поднимаются в воздух и могут попасть в дыхательную систему человека. Это так называемый воздушно-пылевой путь передачи.

**Как проявляется грипп?**

*Симптомы гриппа известны большинству людей, и, тем не менее, будет нелишним повторить столь важную информацию.*

**Скрытый период** – инкубационный – длится от 5-6 часов до 3 суток. За это время вирус успевает проникнуть через слизистые оболочки рта и носа в организм, а иммунная система тем временем предпринимает попытки воспрепятствовать этому. Длительность инкубационного периода зависит от типа вируса, обильности заражения и состояния иммунной системы конкретного человека. Вслед за инкубационным периодом появляются проявления болезни, которые могут иметь несколько разную последовательность:

1.Насморк, заложенность носа, чихание, ощущение першения в горле – частые начальные симптомы заболевания.

2.Слабость, ломота в теле может быть первым признаком начинающейся болезни или же последовать за симптомами, указанными в предыдущем пункте.

3.Повышение температуры обычно возникает в первые же часы заболевания. Для гриппа характерна сильная лихорадка с температурой до 40°С и даже выше.

4.Кашель появляется чуть позже и сначала характеризуется непродуктивностью – кашель сухой, он «раздирает» трахею и бронхи, но при этом ничего не откашливается. Постепенно кашель становится влажным, с отхождением мокроты. Если кашель «лающий», значит воспалена гортань и возможно затруднение дыхания.

**Не характерны для гриппа:**

1.конъюнктивит, проявляющийся покраснением глаз и воспалительным отделяемым, которое слипается и образует корки на ресницах;

2.сильный насморк;

3.выраженные кишечные проявления. При гриппе может быть единичная рвота и понос, которые являются, скорее, реакцией организма на тяжесть состояния, а не вирусным поражением желудочно-кишечного тракта. Так называемый «кишечный грипп» с повторной рвотой и жидким стулом никакого отношения к гриппу не имеет – это заболевание вызывается совсем другим вирусом.

При благополучном течении заболевания на 5-6 день самочувствие улучшается, температура падает до нормальных показателей. Как правило, на 7-10 день наступает выздоровление. Однако нередки остаточные явления в виде слабости, утомляемости, снижения работоспособности, которые могут продолжаться 2-3 недели.

**Грипп: осложнения**

*Грипп – заболевание само по себе неприятное, однако наиболее опасны его осложнения, которые развиваются при слабости иммунной системы (например, у пожилых людей и у детей), при отсутствии лечения или неадекватном лечении, при нарушении режима.*

**1.Бронхит:** в течение недели после начала заболевания кашель не проходит, отделяется большое количество гнойной (желтой, зеленоватой, серой) мокроты.

**2.Пневмония** – воспаление легочной ткани, вызванное зачастую не самим вирусом, а бактериями, проникшими через слизистые оболочки, пораженные вирусом. Кашель мучительный, при этом существенно страдает общее состояние больного, температура повышена. Иногда может развиваться геморрагическая пневмония – особо тяжелая форма заболевания, нередко заканчивающаяся смертью.

**3.Менингит и энцефалит** – тяжелые воспалительные заболевания головного мозга и его оболочек. Заболевание характерно преимущественно для детей — у взрослых такое осложнение развивается крайне редко. Менингит и энцефалит протекают тяжело, требуют интенсивной терапии и чреваты летальным исходом.

**4.Судорожные припадки** – могут быть признаком поражения центральной нервной системы или быть реакцией на критическое поражение температуры.

**5.Психозы с галлюцинациями** – являются признаком тяжелой интоксикации с нарушением функции головного мозга.

**Профилактика гриппа**

Предупреждение гриппа гораздо более эффективно, чем лечение уже возникшего заболевания. В идеале профилактика гриппа должна быть круглогодичной: правильное питание, адекватная физическая нагрузка, закаливание являются хорошими средствами повышения иммунитета, а значит и сопротивляемости гриппу.

**Вакцинация – основной медицинский метод профилактики гриппа**. Многочисленные исследования международного уровня доказывают безоговорочную пользу вакцинации против гриппа – 7-9 человек из каждых 10 привитых не заболеют гриппом; если привитой человек все-таки заболеет гриппом, то заболевание будет протекать в легкой форме, без осложнений, приводящих к неблагоприятному исходу.

В 2020 году специальная комиссия Всемирной организации здравоохранения заменила сразу три компонента в составе вакцин, рекомендованных для подготовки к сезону заболеваемости 2020/2021. Для всех производителей рекомендован следующий окончательный состав трехкомпонентных сезонных вакцин против гриппа для использования в сезоне 2020/2021 в Северном полушарии:

вирус, подобный A/Guangdong-Maonan/SWL1536/2019 (H1N1) pdm09 вирус, подобный A/Hong Kong/2671/2019 (H3N2)

вирус, подобный B/Washington/02/2019 (B/Victoria lineage).

В состав четырехкомпонентных вакцин включен еще один компонент (аналогичный вакцине в сезоне 2019/2020): вирус, подобный B/Phuket/3073/2013 (B/Yamagata lineage).

 В Дятловском районе для вакцинации используется российская вакцина «Гриппол плюс». На 23.09.2020 года уже привилось 1805 человек.

 В целях профилактики также необходимо: избегать контактов с людьми с признаками респираторной инфекции, а также мест массового скопления людей, использовать средства защиты органов дыхания (одноразовые медицинские маски, респираторы); соблюдать респираторный этикет при чихании или кашле; не посещать культурно-массовые мероприятия; соблюдать гигиену рук (с использованием мыла и антисептических средств), в том числе после посещения мест массового скопления людей, проводить регулярную влажную уборку помещений.

***Грипп – заболевание серьезное и опасное. Однако не будем паниковать: полноценная профилактика и здоровый образ жизни помогут если и не предотвратить грипп, то по крайней мере избежать его тяжелых форм. Будьте здоровы!***