

## **О гриппе и мерах его профилактики**

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу ежегодно заболевающих людей. Серовариантов других респираторных вирусов очень много, например, у риновирусов их насчитывают более 100, у аденовирусов около 60. Вирус гриппа постоянно меняет свою структуру, и новый, измененный, вариант способен поражать человека вновь. Таким образом переболевший гриппом имеет хороший иммунитет против конкретного штамма, но этот иммунный барьер не может оградить человека от измененного варианта. Новый штамм легко проникает в организм человека через этот барьер, что приводит вновь к развитию инфекции.

### **Для кого опасен грипп**

Особенно тяжело переносят грипп дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиться во время заболевания. Дети болеют гриппом тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых людей, так же, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

### **Кто в группе риска:**

- дети младше 2-х лет;
- люди старше 60 лет;
- больные хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких и др.);
- больные хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность);
- больные хроническими заболеваниями печени (цирроз);
- больные с хроническими заболеваниями почек;
- больные с иммунодефицитными состояниями;
- больные с заболеваниями эндокринной системы и нарушениями обмена веществ;
- беременные женщины;
- медицинский персонал;
- работники общественного транспорта, предприятий общественного питания и др.

### **Как происходит заражение гриппом**

Грипп очень заразное заболевание. Эта инфекция передается от больного человека здоровому с невидимыми капельками слюны или слизи, которые выделяются во время чихания, кашля и даже во время разговора. Кроме того, вирус гриппа передается через грязные руки, если на них есть засохшие капельки инфицированной биологической жидкости больного человека.

### **Симптомы гриппа:**

- высокая температура (38-40С);
- заложенность носа, редкий сухой кашель, першение в ротоглотке, несильная боль в горле;
- озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, боли при движении глазных яблок;
- отсутствие аппетита, иногда тошнота и рвота, у детей иногда отмечается также диарея.

Признаки интоксикации продолжаются около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

### **Осложнения гриппа:**

- пневмония (вероятность летального исхода 40%);
- энцефалиты, менингиты;
- грипп у беременной женщины может вызвать осложнения беременности, патологии плода;
- обострение хронических заболеваний.

### **Что делать, если заболел гриппом**

Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения для окружающих. Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Больной гриппом должен соблюдать постельный режим, включить в рацион фрукты и овощи богатые витаминами, рекомендуется обильное питье.

### **Антибиотики и грипп**

Принимать антибиотики в первые дни заболевания гриппом — большая ошибка. Антибактериальные препараты не способны справиться с вирусом, а кроме того, они убивают нормальную микрофлору и ослабляют иммунитет. Антибиотики назначаются врачом только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции.

### **Профилактика гриппа**

Самым эффективным способом профилактики является вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации ВОЗ.

Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска. Оптимальное время для вакцинации сентябрь - октябрь.

### **Кроме того, для профилактики гриппа:**

- часто и тщательно мойте руки
- избегайте контактов с людьми, у которых есть признаки заболевания
- регулярно проветривайте помещения
- реже посещайте места скопления людей
- рекомендуется использовать маску в местах скопления людей
- избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками
- придерживайтесь здорового образа жизни
- в случае появления заболевших в семье обратитесь к врачу.

### **Почему нужна вакцинация от гриппа:**

- грипп очень заразен;
- быстро распространяется;
- вызывает серьезные осложнения;
- протекает намного тяжелее других ОРВИ.

Вакцинация детей против гриппа возможна, начиная с 6-месячного возраста. Для надежной защиты от гриппа вакцинацию необходимо проводить ежегодно.

### **Как защитить от гриппа детей**

Чтобы защитить от гриппа детей в возрасте до 6 месяцев, необходимо провести вакцинацию всех контактирующих с ребенком лиц до начала эпидемии гриппа. Взрослые должны соблюдать основные меры профилактики. В период эпидемии запрещено посещать с младенцем места массового скопления людей, а также не рекомендуется собирать дома гостей.

Детей старше 6 месяцев можно прививать от гриппа и, кроме этого, чаще гулять с ребенком на свежем воздухе, воздержаться от посещения мест массового скопления людей.

### **Вакцинация против гриппа и беременность**

Применять вакцину против гриппа у беременных необходимо в связи с тем, что они входят в группу риска по развитию тяжелых форм заболевания. Исследования последних лет доказали безопасность вакцинации против гриппа у беременных женщин.

**Будьте здоровы!**