

ВАЖНО ЗНАТЬ



ВИРУС ГРИППА (MYXOVIRUS INFLUENZAE) - РНК-содержащий вирус, принадлежит к семейству ортомиксовирусов (Orthomyxoviridae). Известны 3 типа вирусов гриппа: А, В и С.

Вирус гриппа А как правило вызывает заболевание средней или сильной степени тяжести. Поражает как человека, так и некоторых животных (лошадь, свинья, хорек, птицы). Именно вирусы гриппа А ответственны за появление пандемий и тяжелых эпидемий.

Вирусы гриппа В не вызывают пандемий и обычно являются причиной локальных вспышек и более ограниченных, по сравнению с гриппом типа А, эпидемий, иногда охватывающих одну или несколько стран. Вспышки гриппа типа В могут совпадать с таковыми гриппа типа А или предшествовать ему. Вирусы гриппа В циркулируют только в человеческой популяции (чаще вызывая заболевание у детей)

Вирус гриппа С достаточно мало изучен. Известно, что в отличие от вирусов А и В, он не вызывает эпидемий и не приводит к серьезным последствиям. Является причиной спорадических заболеваний, чаще у детей. Инфицирует только человека. Симптомы болезни обычно очень

легкие, либо не проявляются вообще. Заболевания, вызванные вирусом гриппа С, часто совпадают с эпидемией гриппа типа А. Клиническая картина такая же, как при легких и умеренно тяжелых формах гриппа А.

Грипп представляет собой уникальную инфекцию, не имеющую аналогов среди других инфекционных болезней. От остальных ОРВИ (острых респираторных вирусных инфекций) его отличает ряд особенностей, благодаря которым вирус гриппа представляет наибольшую опасность для населения: Вирусы гриппа постоянно меняются в ходе взаимодействия с человеческим организмом. Причиной этого является уникальная изменчивость поверхностных антигенов вируса – гемагглютинина (Н) и нейраминидазы (N). После перенесенного заболевания вырабатывается стойкий, пожизненный иммунитет именно к данному антигенному варианту вируса. Но вследствие высокой изменчивости, постоянно возникают все новые и новые варианты, которые могут вновь вызывать заболевание, несмотря на наличие иммунитета к прежним вариантам. Существует два механизма антигенной изменчивости: относительно небольшие изменения (антигенный дрейф) и сильные изменения (антигенный шифт). Антигенный дрейф - происходит в период между пандемиями у всех типов вирусов (А, В и С). Это незначительные изменения в структуре поверхностных антигенов (гемагглютинина и нейраминидазы), вызываемые точечными мутациями в генах, которые их кодируют. В результате возникают эпидемии, так как защита от предыдущих контактов с вирусом сохраняется, хоть она и недостаточна. Эпидемии, охватывают от 6-8% до 30-35% населения города в течение 3-4 недель, страны - в течение 1,5-2 месяцев и полушария - в течение 2-3 месяцев. Эпидемии гриппа возникают практически ежегодно, перекачиваясь подобно гигантской волне из северного полушария в южное (май-август), из южного - в северное (ноябрь-февраль), являясь подлинно глобальной инфекцией. Антигенный шифт - происходит через нерегулярные интервалы времени (10-40 лет). При этом появляются вирусы с сильными отличиями от основной популяции, против которых нет защиты у подавляющей части населения. Поэтому вирус распространяется с очень высокой скоростью и вызывает заболевание в очень тяжелой форме – развивается пандемия. Самая жестокая из известных пандемий гриппа случилась в 1918 году, болезнь получила название «Испанской лихорадки». Потери были ужасающие: по самым оптимистичным прогнозам от испанки за 1,5 года умерло 20 млн. человек.

ВНИМАНИЕ

Гриппом **болеют** люди любого возраста во всем мире, но наибольшее количество заболеваний наблюдается у детей в возрасте от 1 до 14 лет и пожилых людей.

Вирус гриппа **передается** воздушно-капельным путем. Резервуаром вируса, как правило, является больной человек. Вирус со слизистых дыхательных путей при дыхании, чихании, кашле, разговоре выделяется в огромной концентрации и может находиться во взвешенном состоянии несколько минут. Также существует вероятность передачи инфекции через предметы обихода, соски, игрушки, белье, посуду.

Больной человек **становится заразным** в конце инкубационного и длится весь лихорадочный период, достигая своего максимума через 1-2 дня после начала заболевания. После 5-7-го дня болезни концентрация вируса в выдыхаемом воздухе резко снижается, и больной становится практически неопасным для окружающих.

Большую эпидемическую **опасность** представляют больные, которые при заболевании гриппом не остаются дома, а продолжают посещать общественные места. Продолжая вести активный образ жизни, они успевают заразить большое число людей.

По одной лишь клинической картине, неосложненный грипп сложно отличить от других ОРВИ. Но учитывая вышесказанное, понятно насколько необходимо выделять грипп из всего перечня острых респираторных инфекций, потому что именно этот вирус наиболее опасен как в эпидемиологическом плане, так и в плане возможного развития осложнений. Эту проблему способна решить специфическая диагностика.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ

температура тела выше 38,5°C;
озноб;
головные боли;
першение и боли в горле, кашель;
боли в суставах и мышцах;
слезотечение
потеря аппетита;
красные воспаленные глаза, светобоязнь;

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Если симптомы заболевания указывают, что это грипп, не занимайтесь самолечением. Помните, грамотное лечение гриппа может назначить только врач. При первых проявлениях болезни вы можете помочь своему организму. Для начала, оставайтесь дома. В первые дни болезни очень важно соблюдать постельный режим. Также важно обеспечить обильное питье, богатое витамином С. Жидкость помогает выводить из организма токсины, вырабатываемые вирусами, и облегчает нагрузку на печень. При повышенной температуре очень важно вовремя принимать комбинированные препараты - лекарства от гриппа, которые помогут сбить жар, снять заложенность носа, избавить от слезоточивости, головной и мышечной боли.



КАК ЗАЩИТИТЬ ДОМ ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА

Вирусы простуды и гриппа являются самыми распространенными патогенными микроорганизмами, которые не только способны поселиться в организме человека, но и крайне легко приспосабливаются к новым условиям. Полностью избежать контакта с ними невозможно, но вы и ваши домашние можете вооружиться и выиграть эту «бактериологическую войну» с природой.

Проводите дезинфекцию «горячих точек»: Вирусы простуды и гриппа часто передаются при контакте с гладкими поверхностями — пластиком, полированным деревом, металлом. Поэтому каждый день протирайте антибактериальными салфетками те поверхности, которых регулярно касаются члены вашей семьи: ручки кранов и дверные ручки, телефоны, столы, клавиатуру компьютера и пульты дистанционного управления.

Регулярно мойте руки: Обычно передача вируса происходит именно через руки: при прикосновении к человеку или поверхности, на которую попал вирус, поэтому важно мыть их почаще. Также рекомендуем запастись антисептическим гелем, потому что не всегда есть возможность помыть руки: например, в машине, в гараже, в подвале или в местах, где бывает много людей — на работе или в спортзале.

Питайтесь отдельно: Старайтесь не устраивать «шведских столов» и не ешьте закуски из общего пакета, насыпьте каждому свою порцию.

Запаситесь платочками: При чихании микробы быстро разлетаются во все стороны. Раздайте всем членам своей семьи платочки, и пусть они всюду носят их с собой, а также положите запасные упаковки или большие пачки с салфетками в следующих ключевых местах: на кухне, в ванной, в спальнях, в бардачке машины, в рюкзаках и сумках.

Вовремя оказывайте первую помощь: Как правило, вирусы простуды и гриппа, а также другие микробы попадают в организм человека через нос, рот или глаза, но они могут проникнуть и через порезы или ссадины. Поэтому обрабатывайте раны антисептиком и быстро закрывайте повязкой.

Прививайтесь: По возможности вакцинируйте всех членов семьи. Лучше всего делать это в начале осени, когда сезон гриппа на подходе. Особенно важно сделать прививку детям (от 6 месяцев до 19 лет), лицам старше 50 лет, беременным женщинам и людям с нарушениями иммунитета и риском осложнений.



ПРОФИЛАКТИКА + ГРИППА



Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания. Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

- ❖ Озноб, головная боль;
- ❖ повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- ❖ боль и ломота в мышцах и суставах; общая слабость и «разбитость»;
- ❖ сухой кашель; слезотечение; выделения из носа.

При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Обязательно сообщите врачу о Ваших выездах за пределы Волгоградской области.

Как не заболеть гриппом

- ❖ Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – **вакцинопрофилактика**;
- ❖ Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- ❖ Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- ❖ При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- ❖ В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- ❖ Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- ❖ Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- ❖ Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.

