

Осторожно грипп!

Грипп - самое распространенное, чрезвычайно контагиозное инфекционное заболевание, которое в короткие сроки охватывает огромные массы населения. Возбудитель гриппа - вирус, который быстро приспосабливается к новым условиям и легко изменяется. С этим связана главная опасность данной болезни.

Заболевание имеет сезонность с ноября по март.

Грипп, как и любое заболевание, передающееся воздушно-капельным путём, является высоко заразным. Источник инфекции - больной человек, выделяющий при чихании и кашле вирусы. Наибольшую опасность для окружающих больной человек представляет в первую неделю болезни. В период эпидемии чаще болеют дети и взрослые молодого возраста.

Группы риска по развитию тяжелого течения гриппа:

- дети до 2-х лет,
- пожилые люди старше 60 лет,
- беременные,
- люди, страдающие хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, почек, органов кроветворения, нарушением обмена (сахарным диабетом, ожирением), ослабленным иммунитетом.

Вирус и продукты его жизнедеятельности оказывают токсическое действие на все органы и системы, особенно на сердечно-сосудистую и нервную системы. Длительность инкубационного периода при гриппе составляет от нескольких часов до 2-3 дней.

Заболевание начинается остро. Начало типичного гриппа связано с ознобом. Уже в первые 24-36 часов температура тела достигает максимального уровня (39 – 40 градусов). Одновременно с лихорадкой проявляются остальные признаки гриппа: общая слабость, повышенная потливость, сильная головная боль, сосредоточенная в лобной области и надбровных дугах, адинамия, боли в мышцах, светобоязнь, болевые ощущения в глазных яблоках, слезотечение. Кроме того, через несколько часов от начала заболевания отмечаются симптомы поражения респираторного тракта: сухой мучительный кашель, заложенность носа, першение в горле, осиплый голос, саднящие боли за грудиной.

При тяжёлой форме гриппа температура тела больше 40 градусов, длительная лихорадка с интоксикацией, проявляющейся бессонницей, тошнотой, рвотой, сильной головной болью, головокружением. Отмечается одышка, затрудненное дыхание или боль в груди, примесь крови в мокроте. Выделение вируса больным человеком при неосложненном течении гриппа заканчивается к 5-6 дню от начала заболевания.

У 10-15% от всех заболевших гриппом развиваются осложнения. Ведущее положение среди осложнений (80-90%) занимает пневмония, с которой связано большинство смертельных исходов от гриппа. Второе по частоте место занимают осложнения со стороны ЛОР-органов (гаймориты, отиты, фронтиты, синуситы), реже - менингиты, энцефалиты, миокардиты, перикардиты.

Лечение

1. При появлении первых симптомов заболевания необходимо оставаться дома и обратиться за медицинской помощью.

2. Беременные должны обратиться за медицинской помощью в первые часы заболевания, так как лечение должно быть начато незамедлительно.

3. Больному гриппом необходим постельный режим, так как любая физическая активность существенно повышает риск развития осложнений.

4. В первые 48 часов от начала болезни необходимо начать прием эффективных противовирусных препаратов, которые уменьшают продолжительность лихорадки, интоксикации, катаральных симптомов, снижают частоту осложнений и уменьшают риск смерти, особенно в группах повышенного риска. Препараты должен назначить врач.

5. Жаропонижающие средства надо применять с большой осторожностью. Сбивать температуру ниже 38,5 градусов не рекомендуется, так как она создает преграду для размножения инфекционных агентов, в это время организм вырабатывает специфические защитные антитела и свой эндогенный интерферон, то есть сам борется с гриппом. Если температура более 38,5 градусов, то можно применять препараты на основе парацетамола. Аспирин при гриппе категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени.

6. Чтобы эффективно бороться с инфекцией, организму необходимо обильное и теплое питье в виде травяного чая, клюквенного или брусничного морса, щелочных минеральных вод. Это помогает предотвратить интоксикацию, вымывает продукты жизнедеятельности вирусов, улучшает выведение мокроты и способствует восстановлению водного баланса в организме. При кашле эффективно теплое молоко с минеральной негазированной водой.

7. Необходимо строгое соблюдение санитарно-гигиенических правил, включающее: ношение одноразовых масок со сменой их через каждые 4 часа, использование отдельной посуды, постельного белья, частое мытье рук с мылом, ограничение контактов с близкими. В помещении, где находится больной, нужно проводить ежедневную влажную уборку и проветривание.

Профилактика

Основным методом профилактики гриппа считается активная иммунизация – вакцинация, которая является наиболее эффективной, социально и экономически оправданной мерой борьбы с гриппом. Вакцинация против гриппа значительно снижает риск заболеваемости, предупреждает развитие осложнений, смертельных исходов, в том числе у детей первых двух лет жизни и беременных. Через 2-3 недели после вакцинации развивается иммунитет, который обеспечивает защиту от заболевания гриппом в течение 6-12 месяцев. Если все же привитой человек заболеет гриппом, то заболевание у него будет протекать в легкой форме и без осложнений.

Вакцинация проводится заранее, до прогнозируемой эпидемии.

В период эпидемического подъема заболеваемости гриппом необходимо соблюдать меры неспецифической профилактики: сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте, носить одноразовую медицинскую маску и менять её каждые 4 часа, регулярно проводить влажную уборку и проветривание помещений, часто мыть руки с мылом, вести здоровый образ жизни.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием эффективных противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата) после согласования с врачом.