

Грипп - острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом. Возникает оно, как правило, в осеннее - зимний период и протекает в виде сезонной вспышки заболевания

Грипп вместе с другими острыми респираторными вирусными инфекциями составляет 95% среди всех известных на сегодня инфекционных заболеваний. Особенностью вируса гриппа является его постоянная непредсказуемая изменчивость, что препятствует эффективному противостоянию ему иммунной системы организма, а также воздействию лекарств. Во внешней среде (вне организма) вирус гриппа сохраняет свою жизнеспособность до 3-х недель. Поэтому заражение может происходить даже спустя значительное время после контакта больного человека с предметами домашнего обихода, игрушками, посудой, ручками дверей общественных заведений и пр.

Источником и распространителем инфекции является больной человек.

От больного человека здоровому вирус передается двумя путями: воздушно-капельным и контактным.

Воздушно-капельный путь. При кашле (чихании) с мельчайшими частичками слюны, мокроты, носовых выделений зараженного человека вирус вдыхается находящимися поблизости здоровыми сразу, или после того, как частицы влаги осядут на пол, высохнут и вновь поднимутся в воздух, в т. ч. с пылью. Высокая концентрация вирусов, а следовательно и вероятность заражения, сохраняется в закрытом помещении, особенно с большим скоплением людей: офисах, школах, общественном транспорте, магазинах, и т.п. На открытом же воздухе нет достаточного количества болезнетворного начала, и заразиться практически невозможно. Поэтому прогулки на свежем воздухе в этом плане безопасны.

При контактном пути передачи инфекции решающим фактором являются руки. Кашляющий (чихающий) человек прикрывает рот (нос) рукой, надеясь предотвратить распространение инфекции воздушно-капельным путем. При этом масса вирусов не выходит в открытое пространство, а оседает на руках кашляющего (чихающего) человека. Далее вирус разносится по предметам обихода, при рукопожатии передается здоровым людям. Тем в свою очередь достаточно лишь прикоснуться своей рукой ко рту, носу, потереть глаза, чтобы заразиться.

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38 – 40 градусов, появляются озноб, сильная головная боль, боль в горле, мышцах, кашель, насморк, слезотечение.

Симптомы заболевания проявляются в течение двух дней, а остаточные проявления наблюдаются еще в течение 2-3 недель.

Грипп опасен не только тяжелым течением, но и различными осложнениями (пневмония, гайморит, отит и др.), обострением имеющихся хронических неинфекционных заболеваний. Они могут возникать вследствие несвоевременно начатого лечения по причине позднего обращения за медицинской помощью, несоблюдения постельного режима теми, кто привык переносить болезни «на ногах».

Самолечение при гриппе недопустимо. Важно, как можно раньше, при проявлении первых признаков болезни обратиться за помощью к врачу, выполнять все его назначения и рекомендации.

При наличии таких симптомов как :

- затрудненное дыхание;

- высокая, длительно не снижающаяся температура тела;
- многократная рвота или понос;
- нарушение сознания – чрезмерная сонливость или возбуждение;
- боль в грудной клетке;
- падение артериального давления.

срочно вызывайте «скорую» или обращайтесь за медицинской помощью в ближайшее лечебное учреждение, так как продолжение лечения на дому и отказ от госпитализации опасны для жизни и здоровья.

Эффективным средством профилактики гриппа является **вакцинация населения**, проведенная перед началом сезонного подъема заболеваемости.

Состав противогриппозных вакцин ежегодно обновляется согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения и включает актуальные штаммы вируса гриппа.

Особенно важна вакцинация для лиц высокого риска возникновения заболевания.

По возможности вакцинацией против гриппа должны быть охвачены следующие контингенты:

- медицинские работники, работники образования, сферы обслуживания,
- лица старше 60 лет,
- пациенты с ВИЧ-инфекцией и иммунодефицитными состояниями,
- пациенты с хроническими заболеваниями дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной, выделительной систем.

Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее продолжительность, предотвращает осложнения.

Противопоказаниями для вакцинации являются аллергия к некоторым компонентам вакцины (в частности, на белок куриного яйца), острые заболевания, высокая температура.

В период подъема заболеваемости для профилактики гриппа и респираторных инфекций желательно:

- ограничить посещение мест большого скопления людей;
- воздержаться от поездок в общественном транспорте;
- постоянно проветривать помещения и проводить влажную уборку;
- соблюдать правила личной гигиены:
 - часто мыть руки с мылом;
 - стараться не касаться глаз, носа или рта невымытыми руками;

- при чихании и кашле прикрывать нос и рот носовым платком или одноразовой салфеткой, которую после использования нужно сразу выбросить;
- избегать рукопожатий, поцелуев и объятий;
- повышать защитные силы организма. Употреблять в пищу больше овощей, фруктов, не забывать о чесноке и луке;
- одеваться по погоде, т.к. частые переохлаждения ослабляют организм.

Если в семье есть больной гриппом необходимо:

- изолировать его в отдельную комнату или отгородить ширмой;
- больному выделить отдельную посуду, полотенце и другие средства личной гигиены;
- во время общения с больным нужно надевать маску, которую следует заменять каждые 4 часа;
- после общения с больным гриппом необходимо быстро и тщательно вымыть руки с мылом, очистить носовые ходы, прополоскать рот;
- обеспечить доступ свежего воздуха, проводить сквозное проветривание;
- ежедневно проводить в помещении влажную уборку.

В Кировской ЦГБ в прививочном кабинете проводится бесплатная вакцинация против гриппа для жителей города вакциной "ГРИППОЛ плюс", полученной по линии гуманитарной помощи из Российской Федерации.

Необходимую консультацию по профилактике гриппа, в т.ч. вакцинации Вы можете получить на приеме у терапевта или инфекциониста поликлиники Кировской ЦГБ в часы их приема.