

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

**Грипп** – это единственное на сегодняшний день инфекционное заболевание, вызывающее эпидемии. Ежегодно во всем мире гриппом болеет около 500 миллионов человек, что наносит ни с чем не сравнимый ущерб здоровью населения и огромный экономический ущерб.

Грипп – это инфекционная болезнь, протекающая с явлениями общей интоксикации организма (повышение температуры, слабость, головная боль, тошнота, иногда рвота) и поражением слизистой оболочки дыхательных путей.

**Возбудители гриппа** – вирусы типов А, В, С. С периодичностью в 11-18 лет формируются новые разновидности вируса, которые быстро распространяются по всему миру. Так было и в конце прошлого года, когда эпидемией гриппа были охвачены многие страны нашей планеты.

Восприимчивость к вирусу очень высокая, болеют люди всех возрастов и в любое время года. Вирусы гриппа сохраняются на холоде, быстро гибнут при нагревании, действии прямых солнечных лучей, дезинфицирующих средств.

Попав в организм человека, вирусы частично гибнут, выделяя ядовитое вещество **эндотоксин**, которое оказывает отравляющее действие на организм.

Попадая в верхние дыхательные пути, вирус гриппа внедряется в клетки наружного слоя слизистой оболочки (эпителий), вызывает их разрушение и слущивание. Слущенные клетки отторгаются, и при дыхании, кашле, разговоре, чихании вирус с каплями слюны, носовой слизи, мокроты попадает в воздух, вызывая заражение окружающих. Это воздушно-капельный путь передачи инфекции.

Заражение также возможно и через предметы обихода (игрушки, соску, полотенце, посуду). Особую опасность для окружающих представляют больные с легкими и стертыми формами, которые не обращаются к врачу, не соблюдают домашний режим и тем самым распространяют инфекцию.

Массовое заражение в коллективах происходит при контакте с людьми, у которых инфекция находится в стадии инкубационного периода, когда симптоматика еще не отличается от нетяжелых острых респираторных заболеваний (ОРЗ).

Чем же выделяется грипп от других вирусных инфекций, вызывающих такие симптомы, как кашель и боли в горле? Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – более легкая вирусная инфекция, при которой, как правило, насморк, легкий озноб, чихание, субфебрильная (37,2-37, 4) температура.

Грипп же протекает значительно тяжелее – прежде всего, наблюдается трахеит, першение в горле, сухой упорный кашель, сильная головная боль, недомогание, быстрая утомляемость, боли в мышцах и суставах.

В течение 1-3 дней возбудитель находится в организме не вызывая никаких признаков заболевания. У части больных наблюдается так называемые предвестники болезни: легкое недомогание, озноб, ломота в суставах, боли в суставах, боли в мышцах, повышение температуры до 37.1 – 37.2 С.

**Симптомы гриппа** обычно проявляются на 2-3 день после заражения. Заболевание почти всегда начинается внезапно – просто «валит с ног», высокая температура, озноб. Практически здоровый человек в течение нескольких часов становится тяжелобольным.

Первые проявления болезни связаны с отравляющим действием **эндотоксина**. Появляется озноб, температура быстро повышается до 38-39 С, отмечается головокружение, головная боль (преимущественно в области лба, висков, надбровных дуг), чувство разбитости, мышечные и суставные боли, общая слабость, может быть тошнота, рвота.

Повышение температуры сопровождается покраснением лица, появлением боли при движении глаз. Часто с первых часов заболевания или на следующий день появляются катаральные явления (заложенность носа, небольшой насморк, першение в горле, сухой кашель, боль при глотании). Иногда может быть слезотечение, светобоязнь. При отсутствии осложнений температура держится 2-4 дня, затем становится нормальной. Постепенно проходят катаральные явления. Однако слабость, утомляемость сохраняется длительное время – это естественная реакция организма на инфекцию.

Грипп может протекать в легкой или стертой форме, при которой отмечается лишь незначительное ухудшение самочувствия, небольшие катаральные явления. Тем не менее в этих случаях происходит обширное поражение эпителия дыхательных путей вирусом, а несоблюдение постельного режима и врачебных рекомендаций может привести к таким осложнениям, как воспаление легких, придаточных пазух носа (гайморит), среднего уха (отит), поражение сердца, мозга и т.д. Вопрос о госпитализации больного решает врач.

Вирус грипп вызывает кровоточивость и разрушение капилляров. Самое опасное, что это происходит в альвеолах – маленьких пузырьках, в которых кровь насыщается кислородом. Во время гриппа маленькие капилляры, которые окутывают альвеолы, лопаются, и альвеолы пропитываются кровью, газообмена не происходит. Это вызывает глубокие изменения в организме, в первую очередь дыхательную недостаточность, что подчас может привести к летальному исходу.

Другая опасная причина осложнений после гриппа связана с действием вируса на проницаемость сосудов. Сосуды сердца или мозга начинают пропускать кровь, они не разрываются, но становятся, как решето. Это может вызвать так называемый геморрагический инсульт или даже инфаркт.

И, наконец, еще одна опасная причина – это сама гриппозная инфекция. Огромное количество вирусов может действовать на печень и почки, вызывает интоксикацию организма.

В связи с этим грипп становится особенно опасным для людей с ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью, с частыми кризами, воспалительными заболеваниями почек (пиелонефрит, гломерулонефрит). Страшен грипп и для детей, особенно грудного возраста.

Вот почему важно обезопасить себя и своих близких от этой инфекции, знать меры профилактики и лечения.

И все же, если в семье грипп, и к то-то из ваших близких заболел, старайтесь не заниматься самолечением. Вызовите врача, выполняйте его рекомендации. И **ни в коем разе не лечите грипп аспирином**. Потому что аспирин может способствовать кровоточивости капилляров и сосудов. Его применение обосновано при острых респираторных заболеваниях.

Специфических лекарственных средств для лечения гриппа пока нет, но это не должно служить поводом для беспокойства. Единственным средством является **ремантадин**. Принимать его рекомендуется с целью профилактики.

Если у вас ОРЗ или грипп – обязателен строгий постельный режим.

Вылежите несколько дней. Чем лучше вы вылежитесь, тем быстрее выздоровеете, тем меньше будет осложнений.

При лечении больного на дому, его изолируют. Больной должен прикрывать рот и нос при разговоре, кашле, чихании. Ухаживающим за больным следует носить марлевые повязки, маски.

На протяжении всего периода высокой температуры и несколько дней спустя больной должен строго соблюдать постельный режим. При повышении температуры, появлении озноба больного нужно укутать, дать горячий чай с лимоном. Температура помещения, где находится больной, должна быть 18-20 С, необходимо часто проветривать комнату, ежедневно менять постельное белье.

Рекомендуется обильное питье. Также показаны **антигриппин, антигриппокапс** (если это назначено врачом). В связи с отсутствием аппетита питание больного – это касается и детей и взрослых – должно быть дробное – 6-7 раз в сутки. Пища должна содержать легкоусвояемые и богатые белками блюда (бульон, мясные, рыбные паровые котлеты). После каждого приема рот прополаскивают слабым раствором пищевой соды (1/4 чайной ложки на стакан воды). Зубы чистят не реже 2 раз в день. Для удаления корок из носа пользуются ватным тампоном, смоченным вазелиновым маслом.

Для больного выделяется отдельная посуда, которую кипятят в 1%-м растворе соды (2 чайные ложки питьевой соды на 1 литр воды) или в полупроцентном растворе хлорной извести (1 чайная ложка на 1 литр воды) в течение 5 минут. Остатки пищи заливают водой, кипятят 5 минут, затем сливают в канализацию. Бывшие в употреблении больного вещи кипятят в растворе любого моющего средства в течение 15 минут. Пол и предметы обстановки, где находится больной, 2 раза в день протирают ветошью, смоченной в 0,5%-м растворе хлорной извести. Полированную мебель протирают специальной жидкостью.

**Профилактика гриппа** заключается в закаливании организма, в постоянных занятиях физической культурой и спортом, в своевременном лечении придаточных пазух носа.

Чтобы предупредить грипп и его осложнения, надо знать и помнить о значении профилактики – как медикаментозной, так и вакцинопрофилактики, которая направлена сугубо против вируса гриппа, а не против воспалительного процесса.

Вакцинопрофилактика проводится ежегодно, в осенне-зимний период. Прививают здоровых людей старше 16 лет. Вопрос прививки детей следует решать с участковым врачом терапевтом. Следует заметить, что введение вакцины не всегда предупреждает заболевание гриппом, но если человек заболевает, то болезнь протекает легче.

Современные вакцины хороши своей трехвалентностью, т.е. в их составе антигены вирусов А1, А3, В. Однако, даже самая современная вакцина не даст 100%-й гарантии. Это значит, что вы либо не должны заболеть, либо перенесете инфекцию в легкой форме, т.е. без осложнений.

Защитный эффект вакцины наступает через 3 недели после вакцинации и сохраняется 10-12 месяцев.

Если вы не успели сделать своевременно прививку, активно проводите профилактические мероприятия. Принимайте поливитамины с добавками минеральных веществ и микроэлементов, ремантадин (по совету врача), смазывайте носовые ходы **оксолиновой мазью**. Хорошо зарекомендовали старые народные средства. Полезно употреблять в пищу лук, чеснок и хрен, вдыхать их пары. Хороший эффект дает настойка чеснока. 2-3 зубчика мелко нарезать и залить 30-50 мл кипятка, настоять 1-2 часа, затем процедить. Рекомендуется закапывать по 2-3 капли в каждую ноздрю 1-2 раза в день (через 2 дня).

От запаха чеснока легко избавиться, если съесть немного петрушки или мускатного ореха.

Необходимо исключить любые эмоциональные и физические нагрузки, стрессы – все то, что снижает иммунитет, подавляет сопротивляемость организма. Рекомендуется также избегать посещения мест массового скопления людей. Полноценное питание, прогулки на свежем воздухе, здоровый образ жизни, хорошее настроение – все это помогает вам уберечься от гриппа