

С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ), которые в структуре инфекционных заболеваний занимают первое место. При этом, на долю гриппа приходится 12-15 %. В эпидемический сезон за короткий период времени (4-6 недель) гриппом болевают 70-85 % населения. Около половины заболевших — дети.

ВОЗДУШНЫЙ ГРИПП—вирус трех типов (А, В и С) отличается большой агрессивностью, исключительной высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения он приводит к обширному и глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая множество «дверей» для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений при гриппе, чем при других ОРВИ.

Важной особенностью вируса гриппа является его способность выживать. Ежегодно он мутирует и дает новые штаммы. Изменчивость особенного характера для вирусов гриппа А и В.

Кто болеет гриппом?

Восприимчивость населения к гриппу очень высока, во многом она зависит от степени изменчивости вируса. При появлении совсем нового варианта вируса все население оказывается не иммунным. Заболевание распространяется лавинообразно, возникает большее число тяжелых форм заболевания и летальных исходов.

Дети первых месяцев жизни относительно мало восприимчивы к гриппу, что связано с наличием антител, полученного от матери. При отсутствии у нее защитных антител, восприимчивы к гриппу даже новорожденные.

Как происходит заражение гриппом?

Источником гриппозной инфекции является больной человек, наиболее заразен в течение трех-пяти дней болезни. Массовому распространению гриппа способствуют легкими и скрытыми формами, особенно лица, небрежно относящиеся не только к своему здоровью, но и к возможности заражения окружающих. С «чистыми» слезин из дыхательных путей при кашле, чихании и разговоре вирус может разлетаться на несколько метров от больного. В воздушной среде его живучесть сохраняется несколько часов. Возможна также передача инфекции через предметы домашнего обихода, сосиски, игрушки, белье. После перенесенного гриппа формируется стойкий иммунитет. Повторные заболевания обусловлены заражением вирусом гриппа новой разновидностью.

Типичные симптомы гриппа:

- резкий подъем температуры тела (в течение нескольких часов) до высоких цифр (38-40°С) достигает своего максимума на первые-вторые сутки заболевания;
- озноб;
- чувство разбитости;
- боль в мышцах, суставах, в животе, в глазных яблоках;
- слабость.

Больной ощущает затруднение носового дыхания, першение в гортани, саднение за грудной, сухой болезненный кашель. В тяжелых случаях могут появиться носовые кровотечения, судороги, кратковременная потеря сознания.

Чем опасен грипп?

- Грипп крайне опасен своими осложнениями:
 - легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония ответственна за большинство смертельных исходов от гриппа;
 - осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
 - осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
 - осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгия, полирадикулоневриты).
- Грипп часто сопровождается обострением хронических заболеваний, особенно среди групп риска — детей и хронически больных.

Как предупредить грипп и острые респираторные вирусные инфекции?



Как защитить себя от гриппа?

Основной мерой специфической профилактики гриппа является **ВАКЦИНАЦИЯ**.

Она осуществляется соответствующей ведущему штамму противогриппозной вакциной и содержит, как правило, антигены трех штаммов вируса гриппа, которые отбираются на основе рекомендаций ВОЗ.

ВАКЦИНАЦИЯ ОСОБЕННО ПОКАЗАНА В ГРУППАХ РИСКА—дети, часто болеющие острыми респираторными заболеваниями; люди преклонного возраста, страдающие хроническими заболеваниями, медицинский персонал, учителя, работники сферы обслуживания и др. Вакцинация проводится за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВАКЦИНАЦИИ зависит от того, насколько создателями вакцины удалось предсказать циркулирующие в данном сезоне штаммы вируса.

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ, СДЕЛАЙТЕ ВРЕМЯ ПРИВВКУ ОТ ГРИППА!

Помимо вакцинации для активной профилактики гриппа и ОРВИ применяется введение интерферона в нос. Данный метод используется при опасении заболеть после контакта с больным ОРВИ, в период эпидемического подъема заболеваемости.

Что делать, если Вы заболели гриппом?

Следует остаться дома и соблюдать постельный режим на весь протяжении температурного периода, так как заболевание гриппом—это большая нагрузка на сердечно-сосудистую и иммунную системы.

Пить больше жидкости, чтобы избежать обезвоживания во время инфекционного заболевания. Максимальное количество жидкости. Обратиться к лечащему врачу. Именно он должен назначить необходимое лечение с учетом ваших заболеваний и возраста.

Большинство заболеваний выздоравливает в течение 1-2 недель, но иногда течение гриппа осложняется и может закончиться крайне неблагоприятно.

Если у больного гриппом внезапно появляются сильные боли в области грудной клетки и живота, если температура стойко держится выше 39,5°С, нужно немедленно обратиться к врачу.

Для профилактики имеет значение диагностика и изоляция больного сроком на 7 дней. В домашних условиях изоляция осуществляется в отдельной комнате. Помещение следует регулярно проветривать, предметы обихода, а также полки протирать дезинфицирующими средствами. Общение с больным по возможности ограничивается. При уходе за больным гриппом следует использовать марлевую повязку.

Кроме того, рекомендуется проведение мер неспецифической профилактики:

- избегать тесных контактов с чихающими и кашляющими людьми;
- не прикасаться к глазам, ко рту и носу;
- носить марлевую повязку или специальную маску;
- регулярно тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащими средствами для обработки рук;
- избегать длительного пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- осуществлять влажную уборку, проводить проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- вести здоровый образ жизни (положительный см, сбалансированное питание, физическая активность);
- проводить полное объемное промывание полости носа

Полное объемное промывание полости носа

- снижает риск заболевания гриппом и ОРВИ в 3-5 раз.
 - Удаляет вирусы и бактерии из полости носа.
 - Препятствует проникновению их в организм.
 - Предотвращает развитие заболевания.
- Процедура промывания проста, доступна и комфортна.



Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Федеральный научный центр гигиены и эпидемиологии»
ФГБУ «ВНИИЭ» Роспотребнадзора
Федеральный научный центр гигиены и эпидемиологии
Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Федеральный научный центр гигиены и эпидемиологии»
ФГБУ «ВНИИЭ» Роспотребнадзора
Федеральный научный центр гигиены и эпидемиологии

ПОЛНОЕ ОБЪЕМНОЕ ПРОМЫВАНИЕ ПОЛОСТИ НОСА:

ПРИГОТОВЛЕНИЕ РАСТВОРА



1. Залейте содержимое пакета для приготовления раствора в специальную емкость для мытья.



2. Налейте в емкость для мытья теплую воду температурой 34-36°С. Закрыйте емкость, встряхните до полного растворения содержимого пакета.



3. Вставьте в одну фиску с присоединенным раствором и медленно вставьте в нос. Выньте фиску из носа на 90 градусов. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.



4. Плотно прижмите крышку устройства к правой ноздре. Плотно и медленно сожмите устройство. Встряхните емкость, выньте устройство из другой нозды. Когда устройство перестанет вытискивать из левой нозды, не разжимайте емкость, отнимите ее от носа. Только потом разожмите емкость.



5. Для удаления оставшихся растворов из полости носа выкашляйтесь, держа рот приоткрытым.



6. Для удаления оставшихся растворов из полости носа выкашляйтесь, держа рот приоткрытым.