

## **Что такое грипп?**

Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Заболевание гриппом сопровождается высокая смертность, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара.

Существует три типа вирусов гриппа – А, В и С. Эти вирусы несколько отличаются по своему строению и вызывают заболевания различной тяжести. Вирус гриппа А вызывает наиболее тяжелые формы гриппа (в отличие от типов В и С, которые переносятся человеком легче).

## **Почему грипп каждый год разный?**

Отличие вирусов гриппа от многих других вирусов является их строение и, вытекающая отсюда, изменчивость. Каждый год вирус гриппа видоизменяется. Небольшие изменения вируса происходят ежегодно – при этом, как правило, возникают эпидемии. У большей части населения уже, как правило, был контакт с близкородственным штаммом вируса, и поэтому у них уже есть частичная защита (тем не менее, несмотря на это, человек может заболеть, и заболевание может проходить очень тяжело). Примерно раз в 30-40 лет вирус гриппа подвергается значительным изменениям, к которым иммунная система человека оказывается не подготовленной. Тогда и возникают заболевания гриппом в особо тяжелых формах – так как человеческий организм еще не имел предыдущих контактов с подобным вирусом.

## **Как можно заразиться гриппом?**

Вирус гриппа очень легко передается. Наиболее распространенный путь передачи инфекции – воздушно-капельный. При этом вирусные частицы по воздуху переносятся от зараженного человека к здоровому во время кашля или чихания. Также встречаются другие пути передачи - например, заражение через носовой платок или одежду. Во время кашля, чихания, разговора, больно гриппа разбрызгивает мельчайшие частицы слюны, слизи и мокроты, которые содержат большое количество вирусов гриппа. На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зараженная зона с радиусом 2-3 метра. Размножение вирусов протекает с исключительно высокой скоростью.

## Какие симптомы у гриппа?

Основные симптомы у гриппа следующие:

- ✗ повышение температуры тела;
- ✗ обильное потоотделение;
- ✗ слабость;
- ✗ светобоязнь;
- ✗ суставные и мышечные боли;
- ✗ головная боль;
- ✗ боль в горле;
- ✗ сухой (в ряде случаев – влажный) болезненный кашель;
- ✗ насморк.

## Как протекает грипп?

Грипп начинается остро. Инкубационный период обычно длится 1-2 дня, но может продолжаться до 5 дней. Если грипп протекает без осложнений, то острый период болезни продолжается 3-5 дней и окончательное выздоровление наступает в течение 5-10 дней. Однако после гриппа часто возникают повторное инфицирование бактериями или другими вирусами (так как организм ослаблен болезнью). После перенесенного гриппа в течение 2-3 недель может сохраняться такие явления, как утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница и др.

## Почему грипп опасен?

Основная опасность гриппа – это риск развития постгриппозных осложнений.

Наиболее часто встречаются следующие виды осложнений:

- ✗ бактериальная пневмония;
- ✗ ринит, синусит, бронхит, отит;
- ✗ осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы;
- ✗ мышечные осложнения;
- ✗ обострения хронических заболеваний.

Вопреки широко распространенному мнению, что грипп – это обычная болезнь, которые люди болеют каждый год и ничего страшного не происходит, **грипп – это заболевание, часто приводящее к смертельному исходу.** Показатели смертности от гриппа в мире составляют 0,01-0,2%, а средние ежегодные потери достигают в масштабах разных стран десятков тысяч человек, включающих в основном, детей первых лет жизни и пожилых людей.

## **Что нужно предпринять до прихода врача**

Лечение гриппом должно назначаться в каждом отдельном случае врачом. До прибытия врача необходимо принять следующие меры. Человек, у которого уже есть признаки острого заболевания: насморк, кашель, краснота в зеве, повышенная температура, должен быть оставлен в постели, по возможности в полном покое, на обычной диете, его нужно только чаще поить водой или чаем. Комнату следует особенно тщательно проветривать, хорошо укрыв больного одеялом. Полотенце, салфетка, посуда у больного должны быть отдельными. Температуру следует измерять 3 раза в день.

Грипп не заканчивается с падением температуры до нормы. Выздоровливающий человек, а особенно ребенок еще требует заботливого внимания. Можно с разрешения врача спустить его с постели, но нужно учитывать при этом, что ребенок находится еще в периоде выздоровления, который характеризуется пониженным аппетитом, общей слабостью, потливостью, капризами и склонностью к осложнениям и другим заболеваниям. После острого заболевания дыхательных путей человек почти во всех случаях требует общеукрепляющего лечения, назначаемого врачом, введения большего, чем обычно, количества белка и витаминов в пищу.

## **Как защититься от гриппа?**

Сентябрь – ноябрь самое время для вакцинации, так как она должна быть проведена еще до начала эпидемии. Противогриппозные вакцины, примененные в нужное время, способны защитить от заболевания гриппом до 80% здоровых детей и взрослых и 50-60% лиц с хроническими заболеваниями, причем у таких людей значительно снижается смертность.

В настоящее время не существует надежных лекарств для лечения гриппа, поэтому на первый план выходит задача предупредить заболевание путем проведения вакцинации. Прививки детям проводятся начиная с 6 – месячного возраста. Вакцинация детей в возрасте 6 – 9 месяцев особенно важна, так как к этому времени ребенок теряет «материнские» противогриппозные антитела, полученные им при рождении, и заболевание гриппом в этом возрасте может привести к тяжелому течению с серьезными осложнениями. Для профилактики гриппа у ребенка до 6 месяцев всем родственникам в его окружении необходимо сделать прививки против гриппа.