## Грипп и его профилактика

**Грипп** — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

К гриппу восприимчивы все возрастные категории людей. Источником инфекции является больной человек с явной или стёртой формой болезни, выделяющий вирус с кашлем, чиханьем и т. д. Больной заразен с первых часов заболевания и до 5–7-го дня болезни. Заражение происходит при вдыхании мельчайших капель слюны, слизи, которые содержат вирус гриппа, и характеризуется чрезвычайно быстрым распространением в виде эпидемий и пандемий. Группами высокого риска считаются дети, люди преклонного возраста, беременные женщины, люди с хроническими болезнями сердца, лёгких.

Инкубационный период может колебаться от нескольких часов до 3-х дней, обычно 1-2 дня. Тяжесть заболевания варьирует от **лёгких до тяжёлых гипертоксических форм.**

**Типичная**гриппозная инфекция начинается обычно с резкого подъёма температуры тела (до 38 °C-40 °C), которая сопровождается обычными симптомами интоксикации: ознобом, болями в мышцах, головной болью и чувством усталости. Выделений из носа, как правило, нет, напротив, есть выраженное чувство сухости в носу и глотке. Обычно появляется сухой, напряжённый кашель, сопровождающийся болью за грудиной. При гладком течении эти симптомы сохраняются 3-5 дней, и больной выздоравливает, но несколько дней сохраняется чувство выраженной усталости, особенно у пожилых больных. Средне-тяжёлые, тяжёлые и гипертоксические формы гриппа, могут являться причиной серьёзных осложнений.

**Различают несколько основных видов осложнений при гриппе:**

* Лёгочные: бактериальная пневмония, геморрагическая пневмония, формирование абсцесса лёгкого, образование эмпиемы, респираторный дистресс-синдром.
* Внелёгочные: бактериальные риниты, синуситы, отиты, трахеиты, вирусный энцефалит, менингит, неврит, радикулоневрит, поражение печени синдром Рея, миокардит, токсико-аллергический шок.

По оценкам ВОЗ во время сезонных эпидемий в мире ежегодно умирают от 250 до 500 тыс. человек, в некоторые годы число смертей может достигать миллиона. Чаще всего летальные исходы при гриппе наблюдаются среди детей младше 2 лет и пожилых людей старше 65 лет.

**Профилактика гриппа**(и других ОРВИ) имеет существенное медицинское и экономическое значение. Медицинское значение заключается в том, что благодаря профилактике можно достичь значительного уменьшения заболеваемости и удельного веса тяжелых форм болезни, существенного снижения связанных с гриппом и ОРВИ пневмоний, случаев госпитализации и смертности. Экономическое значение заключается в том, что грипп (особенно его эпидемии) часто усложняет, а иногда и парализует работу предприятий и учреждений. При этом часто экономические убытки недооцениваются, хотя они и существенны.

Наиболее эффективным методом профилактики гриппа является ***вакцинация***, которая предупреждает возникновение заболевания у 90% привитых и практически в 100% случаев защищает от развития осложнений.

Вакцинопрофилактике против гриппа в предэпидемический период в первую очередь подлежат лица старше 60 лет, лица, страдающие хроническими соматическими заболеваниями, часто болеющие острыми респираторными вирусными заболеваниями, дети дошкольного возраста, школьники, медицинские работники, работники сферы обслуживания, транспорта, учебных заведений, воинские контингенты. Вакцинация против гриппа совместима с другими прививками (в разные участки тела).

В качестве неспецифической профилактики в помещении, где находится больной гриппом, проводится влажная уборка с применением дезинфицирующего средства. Для дезинфекции воздуха используется ультрафиолетовое облучение, аэрозольные дезинфектанты и каталитические очистители воздуха. Чихающие и кашляющие больные опасны для окружающих. Профилактика гриппа обязательно должна включать удаление их из общественных мест (путём призывов быть сознательными).

**Среди *общегигиенических мероприятий* против гриппа наиболее эффективными являются следующие:**

* + Одним из наиболее доступных средств для профилактики гриппа во время эпидемии является ватно-марлевая повязка (маска). Но это недостаточно надежный метод для собственной защиты, он пригоден при заболевании гриппом и предохранении окружающих от инфицирования.
	+ Вирусы гриппа, так же как другие вирусы, вызывающие заболевание ОРВИ могут распространяться через грязные руки или предметы, с которыми контактирует заболевший, поэтому, необходимы частое мытьё рук водой с мылом, актуальна влажная уборка помещений, рекомендуется отказаться от рукопожатия.
	+ При кашле и чихании необходимо следовать «респираторному этикету», а именно: прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать после использования.
	+ В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не рекомендуется посещение массовых зрелищных мероприятий, мест массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.), ходить в гости или, по возможности, сократить время пребывания в таких местах.
	+ Дети и взрослые должны как можно больше времени находиться на свежем воздухе, потому что там заразиться гриппом практически невозможно. При пребывании на улице необходимо одеваться в соответствии с погодными условиями, чтобы избежать как переохлаждения, так и перегревания.
	+ Общие рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ, направленные на укрепление иммунной системы, это полноценный сон, рациональное питание, занятия физкультурой.
	+ Рекомендуется принимать поливитаминные препараты с микроэлементами.

Из пищевых продуктов наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а так же цитрусовых - лимонах, мандаринах; киви, клюкве, бруснике, шиповнике. Для профилактики в период эпидемического подъема гриппа и ОРВИ нужно включать в рацион питания естественные фитонциды – лук, чеснок. По возможности стараться избегать переутомления и стрессовых ситуаций.

***Профилактика лекарственными препаратами***. Для профилактики в отношении гриппа сегодня существует широкий выбор препаратов. Но необходимо отметить, что эффективность профилактики подобными средствами недостаточна, к тому же большинство препаратов эффективны только в отношении вируса гриппа А (но не В).