

## ГРИПП И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

До настоящего времени грипп остается одной из самых актуальных проблем здравоохранения многих стран мира. Ежегодно во время гриппозных эпидемий в странах Европы, США, России и др. болеет до 10% населения, а во время пандемий гриппа число заболевших может достигать до 50%. При этом во время эпидемий резко возрастает смертность, особенно в группе лиц старше 65 лет. Экономический ущерб от эпидемий гриппа в разных странах составляет десятки миллиардов долларов. Известно, что всего этого можно избежать, вовремя защитив население или отдельные его группы с помощью вакцинации.

Грипп – острое респираторное заболевание, вызываемое вирусами типа А, В, С, с развитием интоксикации и поражением слизистой оболочки верхних дыхательных путей, чаще трахеи. Вирусы А и В обладают высокой степенью изменчивости, что приводит иногда к повторным заболеваниям не только в разные годы, но и в один и тот же сезон, так как иммунитет нестойкий.

Резервуар и источник инфекции – человек с явными и стертыми формами болезни. Заразность максимальна в первые 5-6 дней болезни. Вирус быстро размножается в слизистых оболочках носовых раковин, зева, гортани и выделяется с мельчайшими каплями слюны, мокроты, носовой слизи при разговоре, кашле, чихании. Поэтому грипп относится к воздушно-капельным инфекциям.

Болезнь распространяется повсеместно и проявляется в виде вспышек и эпидемий, охватывающих значительную часть восприимчивого населения. Периодически (через каждые 2-3 года) возникают пандемии гриппа, связанные с формированием новых вариантов вируса. Заболевание отмечается в осенне-зимний период, чему способствует скученность населения и влияние климатических факторов.

Инкубационный период, то есть время с момента попадания вируса в организм человека и до появления первых признаков заболевания, от нескольких часов до 3 дней. Заболевание начинается остро, с повышения температуры тела до 39 °С и выше, сопровождается ознобом. Больные жалуются на резкую головную боль, выраженную общую слабость, боли в глазных яблоках, заложенность носа, иногда головокружение и рвоту. Несколько позже присоединяются жалобы на сухость, першение и болезненность в носоглотке, сухой кашель, нередко развиваются суставные и мышечные боли («ломота»), разбитость. Развивается покраснение лица и конъюнктив, кожные покровы становятся влажными. В некоторых случаях отмечаются носовые кровотечения и герпетические высыпания на губах.

Наиболее частым осложнением гриппа являются пневмонии. В начальном

периоде они могут проявляться кровотечениями или отеком легких. Кроме того, грипп может осложниться поражением бронхов, сердца, головного мозга. При гриппе часто наблюдаются обострения ранее имевшихся у больного хронических заболеваний – сахарного диабета, бронхиальной астмы и др. В период эпидемий у лиц пожилого возраста учащаются случаи инсультов и инфаркта миокарда, острой дыхательной и сердечно-сосудистой недостаточности. У беременных может возникнуть угроза выкидыша. Грипп снижает иммунитет.

При первых проявлениях заболевания больного нужно изолировать дома или в стационар. Уложить в постель и вызвать врача на дом.

**СОВЕРШЕННО НЕДОПУСТИМО САМОЛЕЧЕНИЕ!**

Больному рекомендуется обильное теплое питье: чай с малиной, лимоном, мятой, липовым цветом, калиной, клюквенный морс и т.д.

На период эпидемии вводят ограничительные мероприятия для уменьшения общения людей, отменяют массовые мероприятия, продлевают школьные каникулы, запрещают посещение больных в стационарах, а так же ограничивают визиты заболевших в поликлиники и аптеки. Ухаживающие за больными лица должны носить маски из 4-6 слоев. Помещение, где находится больной, должно регулярно проветриваться, в нем нужно проводить влажную уборку с 0,2 % раствором хлорамина, облучение воздуха бактерицидными лампами. Для заболевшего должна быть выделена отдельная посуда, которую после каждого использования следует кипятить.

Личная профилактика гриппа заключается в общеукрепляющих мерах, способствующих повышению иммунитета: закаливание, соблюдение режима дня, витаминизация рациона питания, прием лука, чеснока. Показан прием ремантадина, афлубина, иммуноглобулина, лейкоцитарного интерферона, дибазола, иммунала, настойки элеутерококка, эхиноцеи и др.

Существенно снижает заболеваемость гриппом массовая иммунопрофилактика. Для этих целей используют живые вакцины и вакцинация проводится за 2-3 месяца до повышения заболеваемости гриппом (сентябрь-октябрь). Особое внимание уделяется группам повышенного риска, к которым в первую очередь относятся лица преклонного возраста, страдающие хроническими соматическими заболеваниями, часто болеющие ОРЗ, дети дошкольного возраста и лица с высоким риском заражения гриппом (медицинский персонал, работники сферы бытового обслуживания, транспорта, учебных заведений, военнослужащие, школьники и пр.).