

ВНИМАНИЕ! ГРИПП!!!

Что нужно знать о гриппе, ОРВИ?

Грипп и ОРВИ, постепенно подрывая здоровье, сокращают на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, бронхиты, менингоэнцефалиты. Распространенными осложнениями после гриппа являются риниты, синуситы, бронхиты, отиты, обострение хронических заболеваний, бактериальная суперинфекция. В ослабленный гриппом организм часто внедряется бактериальная инфекция (пневмококковая, гемофильная, стафилококковая). Наибольшие жертвы грипп собирает среди пожилых групп населения, страдающих хроническими болезнями. Смерть при гриппе может наступить от интоксикации, кровоизлияний в головной мозг, легочных осложнений (пневмония), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

Как заражаются гриппом?

Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи инфекции — воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слезы, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2 — 3 м.

Симптомы гриппа.

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный (скрытый) период, как правило, длится 2 — 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиваться одна из четырех форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая, гипертоксическая.

Беременные женщины подвергаются большому риску в развитии осложненного и тяжелого течения гриппозной инфекции. Поэтому они должны обратиться за лечебной помощью в первые часы заболевания, так как лечение должно быть начато незамедлительно.

Что запрещено и не рекомендуется при гриппе.

Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. При тяжелой форме гриппа возможно развитие различных

осложнений. Только врач может правильно оценить состояние больного. Такое осложнение, как острая пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом.

Недопустимо, чтобы больные или родители заболевших детей самостоятельно начинали прием антибиотиков (часто неоправданный), что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у взрослых и детей, а порой и способствует возникновению аллергических реакций, переходу заболевания в хроническую форму, дисбактериоза, формированию устойчивых к дальнейшему приёму антибиотиков форм патогенных микроорганизмов.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере, на период эпидемий рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

Вакцинация населения против гриппа.

Основным методом профилактики против гриппа является активная иммунизация — вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирусы (его части), содержащиеся в вакцине, стимулируют организм к выработке антител (они начинают вырабатываться в среднем через две недели), которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование организма.

Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и февралем.

Для предотвращения эпидемии необходимо привить против гриппа не менее 25% от населения города.

Как не заразиться? (профилактика гриппа).

Одним из наиболее распространенных, простых и доступных средств профилактики гриппа в период подъёма заболеваемости, является марлевая повязка (4-х слойная маска), которую необходимо менять каждые 2-3 часа (при отсутствии сменных масок: постирать с мылом и в мокром виде прогладить с 2-х сторон).

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина «С» содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2-3 зубчика чеснока ежедневно. Положительным действием обладает и репчатый лук.

Напоминаем, что все профилактические мероприятия должны быть согласованы с Вашим лечащим врачом — чтобы не возникло обострений имеющихся хронических заболеваний, аллергических реакций при приеме поливитаминных препаратов!

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с возможными источниками инфекции, что особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом, ходить в гости, в

кино, посещать другие массовые мероприятия в закрытых помещениях. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

Для профилактики гриппа на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств. Для экстренной и плановой профилактики гриппа и ОРВИ (после консультации с врачом), можно использовать противовирусные препараты, интерфероны (индукторы интерферона):

- противовирусные препараты облегчают клинические симптомы гриппа и уменьшают продолжительность болезни в среднем на 1,5 — 3 дня. Но многие лекарственные средства имеют широкий перечень противопоказаний и могут вызвать побочные реакции. Лечение данными препаратами эффективно только в случае их приема в течение первых 24-48 часов после начала заболевания. В этом случае заболевание не развивается дальше, предотвращаются возможные осложнения, снижается вероятность заражения окружающих;

- интерфероны и индукторы интерферона: их профилактический эффект основан на блокировании рецепторов эпителиальных клеток, что предупреждает их инфицирование респираторными вирусами. Кроме того, интерфероны усиливают неспецифические факторы защиты, регулируют интенсивность гуморального и клеточного иммунитета, стимулируют фагоцитоз.

Вакцинопрофилактика гриппа. Защити себя прививкой!

Одним из наиболее эффективных методов снижения инфекционной заболеваемости, в том числе и гриппом, является иммунопрофилактика, что доказано многолетним опытом ее проведения. Вакцины против гриппа ежегодно обновляются. Вакцинация проводится вакцинами, созданными против вирусов, циркулировавших в предыдущую зиму. Известно, что при повторных вакцинациях эффективность иммунной защиты от гриппа возрастает. Это связывают с тем, что образование антител — защитных противовирусных белков — у ранее вакцинированных людей происходит быстрее.

Получая иммунизацию против гриппа, Вы предупреждаете не только развитие самого заболевания, но и возникновение тяжелейших осложнений.

Сделайте свою жизнь и жизнь близких Вам людей более безопасной!

Помни! Твое здоровье в твоих руках!

Хочешь быть здоровым – будь им!!!