

# ГРИПП - «НЕВИДИМЫЙ ВРАГ»



С гриппом хоть однажды в своей жизни сталкивались, пожалуй, все. Грипп – одно из самых распространенных инфекционных заболеваний, способное приводить к массовым вспышкам и даже эпидемиям почти ежегодно.

По данным Всемирной организации здравоохранения, ОРВИ и грипп составляют до 90% всех случаев инфекционных заболеваний. На земле практически нет человека, который хотя бы единожды в жизни

не испытал на себе их коварство. Эти заболевания наносят огромный вред здоровью населения и экономике стран.

## Разница между простудой, гриппом и ОРВИ

**Простуда** - резкое охлаждение тела, которое является главным условием, predisposing к заболеванию.

**Острое респираторное заболевание (ОРЗ), или острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ)** охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга, имеющих сходную клиническую картину с гриппом, но вызывают эти заболевания более 200 совершенно других вирусов.

**Грипп** – это острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С). Вирусы гриппа очень изменчивы и практически ежегодно они видоизменяются, что обеспечивает им приспособляемость для обеспечения своей выживаемости. Ежегодно вирусы гриппа вызывают эпидемии, продолжающиеся 3-6 недель, а раз в 30-40 лет – пандемии – когда эпидемией охватываются целые континенты, значительная часть населения многих стран мира с большим количеством смертельных исходов.

Человек проводит период болезни в разбитом состоянии, страдая от лихорадки, общей слабости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками. Часто повторяющиеся грипп и другие острые вирусные респираторные заболевания постепенно подрывают сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа могут возникнуть необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания

сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты и т.п. Осложнения от гриппа уносят ежегодно на планете тысячи человеческих жизней.

Больной гриппом человек с первых часов заболевания является источником инфекции. Инкубационный период колеблется от нескольких часов до нескольких дней. Заболевание передаётся от больного человека воздушно-капельным путём (при кашле, чихании, разговоре) и через предметы обихода (полотенца, носовые платки, посуду и т.п.).

Основными симптомами являются: появление озноба; внезапное резкое повышение температуры тела; общее недомогание; боль в мышцах, головная боль (преимущественно в области лба); вялость или возбуждение; покрасневшие глаза и лицо; сухое навязчивое покашливание; заложенность носа с незначительными выделениями.

В Республике Беларусь создана система мероприятий, предусматривающих комплексную защиту населения от гриппа. Комплексный характер защиты населения от гриппа предполагает, в первую очередь, специфическую профилактику с использованием вакцин, профилактику с использованием лекарственных препаратов, проведение противоэпидемических мероприятий в очагах инфекции, а также проведение оздоровительных и общеукрепляющих мероприятий.

**Вакцинация** – основной и наиболее эффективный метод профилактики. И хотя она не гарантирует стопроцентную защиту от гриппа, но благодаря вакцине заболевание либо предупреждается еще до его начала, либо протекает легко и без осложнений.

Неспецифическая профилактика заболевания гриппом подразделяется на экстренную и сезонную профилактику. Экстренная неспецифическая профилактика проводится, как правило, в течение ограниченного периода времени (7-10 дней) с момента контакта с больным гриппом человеком дома или на работе. Для сезонной неспецифической профилактики характерен прием лекарственных препаратов, повышающих сопротивляемость организма к инфекции за месяц до начала сезонного подъема заболеваемости гриппом и на протяжении всей эпидемии, т.е. в течение 4-6 недель. К препаратам сезонной профилактики относятся различные неспецифические лекарственные средства. Это иммуномодуляторы (препараты женьшеня, элеутерококка, эхинацеи, иммунал и др.), витамины групп А, С и Е. Самостоятельный прием препаратов для экстренной и сезонной профилактики недопустим. Он назначается только лечащим врачом с учетом индивидуальных особенностей организма пациента.

**В преддверии эпидемий врачи рекомендуют активизировать защитные силы организма при помощи общеукрепляющих мер профилактики:**

- **Витамины и микроэлементы.** Особенно здесь важна аскорбиновая кислота (витамин С), которая способствует повышению сопротивляемости организма. Витамин С применяют внутрь по 0,5-1 г 1-2 раза в день. Ешьте как можно

больше фруктов и овощей. Не нужно забывать, что большое количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых — лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

- **Закаливание** — важнейший метод профилактики различных простудных заболеваний в нашем климате. Оно позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, попадающего в организм при заражении. Поэтому путем закаливания можно если и не полностью избежать простуды, то снизить чувствительность к ней. Мероприятия по закаливанию должны проводиться ежедневно и длительно, это должно быть образом жизни.
- Необходимо **избегать стрессов**, переутомлений и простуд. Если вы серьезно перегружаете свой организм физической или умственной работой, находитесь в состоянии стресса или депрессии, то ваш иммунитет ослаблен, а значит, вы даете возможность вирусу с легкостью обосноваться в вашем организме.
- **Народные средства.** Мнение врачей таково: «Грипп — не та болезнь, которую можно вылечить самому чесноком и паром над картошкой». Народные средства можно использовать параллельно, как дополнительное лечение.

**Для предотвращения распространения таких респираторных заболеваний, как грипп, необходимо соблюдать некоторые несложные правила:**

- Прикрывать нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Используемую салфетку выбрасывать в мусор.
- Тщательно и часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.
- Не прикасаться к глазам, носу или рту. Инфекция передается именно таким способом.
- Стараться избегать близкого контакта с заболевшими людьми.
- Избегать мест скопления людей.

И если все же избежать гриппа (или другого ОРИ) не удалось, то не стоит заниматься самолечением. Необходимо обращаться к специалистам, все лекарственные препараты применять только по назначению врача, и ни в коем случае, не “переносить инфекцию на ногах”! Это опасно не только для заболевшего, но и является мощным источником распространения вируса среди населения.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**