

За прошлую неделю 12 323 кузбассовца обратились с простудой в медучреждения. Что касается областного центра, то диагноз ОРВИ поставлен 2524 человекам, госпитализировано 63 больных ОРВИ, в том числе 57 детей.

В Управлении Роспотребнадзора сообщили, что всего по области с осложненным течением ОРВИ госпитализировано 352 человека, в том числе 324 ребенка.

ВНИМАНИЕ! Грипп!

С гриппом хоть однажды в своей жизни сталкивались, пожалуй, все. И это неудивительно, ведь грипп – одно из самых распространенных инфекционных заболеваний, способное приводить к массовым вспышкам и даже эпидемиям почти ежегодно. Поэтому так важно знать «врага в лицо»: чем он опасен, как от него защищаться, и как легче всего перенести.

Почему же он так распространен? Почему ежегодно по всему миру огромное количество взрослых и детей страдает от этого вездесущего заболевания, которое может приводить к весьма серьезным осложнениям?

Вирус гриппа крайне изменчив. Ежегодно появляются новые подвиды (штаммы) вируса, с которыми наша иммунная система еще не встречалась, а, следовательно, не может легко справиться. Именно поэтому и вакцины против гриппа не могут обеспечить 100%-ую защиту – всегда существует вероятность новой мутации вируса.

Что такое грипп

Грипп – это острое вирусное заболевание, которое может поражать верхние и нижние дыхательные пути, сопровождается выраженной интоксикацией и может приводить к серьезным осложнениям и летальным исходам – в основном у пожилых больных и детей.

Грипп и ОРВИ – близкие друг другу заболевания – и по способу заражения, и по основным проявлениям, однако это не одно и то же. Грипп вызывает значительно большую интоксикацию, часто протекает тяжело и приводит к различного рода осложнениям.

Заражение гриппом

Источником инфекции является больной человек. Вирусы выделяются со слюной, мокротой, отделяемым носа - при кашле и чихании. Вирусы могут попасть на слизистые носа, глаз или верхних дыхательных путей непосредственно из воздуха, при тесном контакте с больным человеком; а могут оседать на различных поверхностях и далее попадать на слизистые оболочки через руки или при использовании общих с больным предметов гигиены.

Затем вирус попадает на слизистую верхних дыхательных путей (носа, глотки, гортани или трахеи), проникает в клетки и начинает активно размножаться. Всего за несколько часов вирус поражает практически всю слизистую верхних дыхательных путей. Вирус очень «любит» именно слизистую дыхательных путей, и не способен поражать другие органы

Точно не установлено, благодаря каким защитным механизмам прекращается размножение вируса и наступает выздоровление. Обычно через 2-5 суток вирус перестает выделяться в окружающую среду, т.е. больной человек перестает быть опасным.

Проявления гриппа

Инкубационный период при гриппе очень короткий – от заражения до первых проявлений заболевания проходит в среднем 48 ± 12 часов.

Грипп всегда начинается остро – больной может точно указать время начала симптомов.

По тяжести течения выделяют грипп легкого, средней тяжести и тяжелого течения.

Симптомы гриппа

- Температура 38-40 °C и выше.
- Сохранение высокой температуры дольше 5 дней.
- Сильная головная боль, которая не проходит при приеме обезболивающих средств, особенно при локализации в области затылка.
- Одышка, частое или неправильное дыхание.

- Нарушение сознания – бред или галлюцинации, забытье.
- Судороги.
- Появление геморрагической сыпи на коже.

При всех перечисленных симптомах, а также появлении других тревожных симптомов, которые не входят в картину неосложненного гриппа, следует **немедленно** обратиться за медицинской помощью.

Кто чаще болеет гриппом

Наиболее подвержены гриппу люди с ослабленной иммунной системой:

- Дети младше 2 лет, поскольку их иммунная система неокончательно сформирована
- Лица, страдающие различными иммунодефицитными состояниями.
- Пожилые люди.

Профилактика гриппа

В первую очередь важно не допускать попадания вирусов на слизистые оболочки носа, глаз или рта. Для этого необходимо ограничить контакт с заболевшими людьми. Кроме того, необходимо помнить, что вирусы способны некоторое время задерживаться на предметах личной гигиены больного человека, а также на различных поверхностях в помещении, где он находится. Поэтому важно мыть руки после контакта с предметами, на которых могут оставаться вирусы. Не следует также дотрагиваться грязными руками до носа, глаз, рта.

- Следует отметить, что мыло, безусловно, не убивает вирусы гриппа. Мытье рук водой с мылом вызывает механическое удаление микроорганизмов с рук, чего вполне достаточно. Что касается различных дезинфицирующих лосьонов для рук – не существует убедительных данных о том, что содержащиеся в них вещества губительно действуют на вирусы. Поэтому использование таких лосьонов для профилактики простудных заболеваний совершенно не оправдано.

Кроме того, риск подхватить ОРВИ напрямую зависит от иммунитета, т.е. сопротивляемости организма инфекциям.

Для поддержания нормального иммунитета необходимо:

- Правильно и полноценно питаться: пища должна содержать достаточное количество белков, жиров и углеводов, а также витаминов. В осенне-весенний период, когда количество овощей и фруктов в рационе снижается, возможен дополнительный прием комплекса витаминов.
- Регулярно заниматься физическими упражнениями, желательна прогулка на свежем воздухе, в том числе ходьбой в быстром темпе.
- Обязательно соблюдать режим отдыха. Адекватный отдых и полноценный сон – крайне важные аспекты для поддержания нормального иммунитета.
- Избегать стрессов
- Бросить курить. Курение – мощный фактор, снижающий иммунитет, который оказывает негативное влияние как на общую сопротивляемость инфекционным заболеваниям, так и на местный защитный барьер – в слизистой носа, трахеи, бронхов

Вакцинопрофилактика гриппа

Вакцины против гриппа ежегодно обновляются. Вакцинация проводится вакцинами, созданными против вирусов, циркулировавших в предыдущую зиму, поэтому эффективность ее зависит от того, насколько те вирусы близки настоящим. Однако известно, что при повторных вакцинациях эффективность возрастает. Это связывают с тем, что образование антител – защитных противовирусных белков – у ранее вакцинировавшихся людей происходит быстрее.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Будьте внимательны к состоянию здоровья своих детей!