

# Грипп

## ОСНОВНЫЕ ФАКТЫ:

- Грипп - это острая вирусная инфекция, легко распространяемая от человека человеку.
- Грипп циркулирует во всем мире, и им может заболеть любой человек из любой возрастной группы.
- Грипп вызывает ежегодные сезонные эпидемии, пик которых в районах с умеренным климатом приходится на зиму.
- Грипп представляет собой серьезную проблему общественного здравоохранения, которая вызывает тяжелые заболевания и приводит к смертельным исходам в группах населения повышенного риска.
- Эпидемия может оказывать негативное воздействие на экономику в связи со снижением производительности трудовых ресурсов и создавать чрезмерную нагрузку для служб здравоохранения.
- Вакцинация - это самый эффективный путь профилактики инфекции.

Сезонный грипп - это острая вирусная инфекция, вызываемая вирусом гриппа.

Существует три типа сезонного гриппа - А, В и С. Вирусы гриппа типа А подразделяются на подтипы, в соответствии с различными видами и сочетаниями поверхностных белков вируса. Среди многих подтипов вирусов гриппа А в настоящее время среди людей циркулируют подтипы гриппа А(Н1N1) и А(Н3N2). Вирусы гриппа циркулируют во всех частях мира. Случаи заболевания гриппом типа С происходят гораздо реже по сравнению с гриппом типов А и В. По этой причине вакцины от сезонного гриппа содержат только вирусы гриппа А и В.

## Признаки и симптомы

Для сезонного гриппа характерны внезапное появление высокой температуры, кашель (обычно сухой), головная боль, мышечная боль и боль в суставах, сильное недомогание (плохое самочувствие), боль в горле и насморк. Большинство людей выздоравливает в течение недели без какой-либо медицинской помощи. Но грипп может приводить к развитию тяжелой болезни или смерти у людей из групп повышенного риска (см. ниже). Период между инфицированием и заболеванием, известный как инкубационный период, длится около двух дней.

## Кто подвергается риску?

Ежегодные эпидемии гриппа могут оказывать серьезное воздействие на все возрастные группы, но самый высокий риск развития осложнений угрожает детям в возрасте до двух лет, взрослым в возрасте 65 лет и старше и людям любого возраста с определенными заболеваниями, такими как хронические болезни сердца, легких, почек, крови и болезни обмена веществ (например, диабет), или с ослабленной иммунной системой.

## Передача инфекции

Сезонный грипп передается легко и может быстро распространяться в школах, домах престарелых и инвалидов, на предприятиях и в городах. Когда инфицированный человек кашляет, инфицированные капельки попадают в воздух. Их может вдохнуть другой человек и подвергнуться воздействию вируса. Вирус может также передаваться через руки, инфицированные вирусом. Для предотвращения передачи люди должны прикрывать рот и нос при кашле носовым платком и регулярно мыть руки.

## Лечение

С помощью противовирусных препаратов от гриппа, доступных в некоторых странах, можно эффективно предотвращать и лечить болезнь. Существует два класса таких препаратов: 1) адамантаны (амантадин и ремантадин) и 2) ингибиторы нейраминидазы гриппа (осельтамивир и занамивир). У некоторых вирусов гриппа развивается устойчивость к противовирусным препаратам, ограничивающая эффективность лечения.

ВОЗ проводит мониторинг чувствительности циркулирующих вирусов гриппа к противовирусным препаратам.

## ПОСЛЕДСТВИЯ БОЛЕЗНИ

Грипп может вызывать серьезные проблемы в области общественного здравоохранения и экономики. В развитых странах эпидемии могут приводить к высоким уровням невыхода людей на работу и снижению производительности. В местных сообществах клиники и больницы могут быть переполнены больными людьми, обратившимися за лечением во время пиковых периодов болезни. Большинство людей выздоравливает от гриппа, однако ежегодно многие люди нуждаются в стационарном лечении и много людей умирает от этой болезни. О последствиях эпидемий гриппа в развивающихся странах известно мало.

## ПРОФИЛАКТИКА

Самым эффективным путем профилактики болезни или ее тяжелых последствий является вакцинация. Вот уже более 60 лет имеются и используются безопасные и эффективные вакцины. Среди здоровых взрослых людей вакцина может предотвратить заболеваемость гриппом на 70%-90%. Среди пожилых людей вакцина уменьшает количество тяжелых заболеваний и осложнений на 60% и случаев смерти - на 80%.

Вакцинация особенно важна для людей из групп повышенного риска развития серьезных осложнений гриппа, а также для людей, живущих вместе с людьми из групп высокого риска или осуществляющих уход за ними.

## ЧТО МОЖНО И РЕКОМЕНДОВАНО ПРИ ГРИППЕ

- Основным методом профилактики против гриппа является активная иммунизация вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала.
- Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом. Высокий титр антител, вызванный прививкой, держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации. Поэтому слишком заблаговременная вакцинация также не рекомендуется.
- Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).
- 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. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.
- При гриппе рекомендуется проводить регулярный туалет носа - мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом. Полезно промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки. (Рецепт настоя: 3 столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять 30 минут.)
- Рекомендуется полоскание горла растворами марганцовки, фурациллина, соды или ромашки, а также ингаляции: вскипятить 300 граммов воды, добавить 30 — 40 капель настойки эвкалипта, или 2 — 3 ложки кожуры картофеля, или 1/2 чайной ложки соды.
- Очень помогают теплые ножные ванны с горчицей (5 — 10 мин.), после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.