15 января
День профилактики гриппа и ОРЗ
Грипп: профилактика и лечение

Сезонный грипп (название отражает появление заболевания в осенне-зимний период, поскольку вирус гриппа устойчив к низким температурам) – это острая вирусная инфекция, вызываемая вирусом гриппа (слово грипп происходит от французского gripper, что означает «поймать», «ловить»).

Существует три типа сезонного гриппа – А, В и С. Вирусы гриппа типа А в зависимости от сочетаний поверхностных белков подразделяются на подтипы, из которых в настоящее время среди людей циркулируют А(H1N1) и А(H3N2). Поскольку заболевания гриппом типа С происходят гораздо реже, вакцины от сезонного гриппа содержат только вирусы гриппа А и В.

Для сезонного гриппа характерны **внезапное повышение температуры (в отличие от острого респираторного заболевания – ОРВИ), головная боль, мышечные боли и боли в суставах, боли в горле, насморк, выраженное недомогание, слабость.** Болезнь проходит в течение недели, однако течение заболевания может быть тяжелым и приводить к развитию серьезных осложнений со стороны дыхательной (бронхит, пневмония), нервной (менингит, энцефалит) и сердечно- сосудистой (миокардит) систем, иногда к смертельному исходу. Период между инфицированием и заболеванием длится около двух дней. Возбудители гриппа типов А и В отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Заболеть гриппом может любой человек, при этом наиболее высокий риск развития заболевания отмечен среди детей в возрасте до 2 лет, взрослых в возрасте 65 лет и старше, беременных женщин, а также лиц с хроническими заболеваниями сердца, легких, почек, крови, сахарным диабетом.

Основной путь передачи заболевания – воздушно-капельный, еще один путь передачи – контактный (через загрязненные руки, т.к. вирус сохраняется на предметах и может обнаруживаться на руках).

Наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, т.к. именно вакцина обеспечит защиту от тех видов вируса гриппа, которые, как ожидается, будут наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне, поскольку они входят в ее состав.

Для выработки иммунитета после вакцинации необходимо 8-12 дней, защитный эффект сохраняется до 12 месяцев. Люди, получившие прививку, либо вовсе не болеют гриппом, либо болеют в легкой форме, без осложнений. Все применяемые вакцины зарегистрированы в установленном порядке, безопасны и содержат актуальные в предстоящий эпидсезон штаммы вируса гриппа.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, а напротив, способствует выработке защитных антител, что стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска: медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости. Делать прививку можно только в медицинском учреждении, где имеется специально обученный медицинский персонал, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

В условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 часто задаваемые вопросы:

- Помогает ли прививка от гриппа против коронавируса?

Вакцина от гриппа не может защитить от заражения новой коронавирусной инфекцией, но может явиться ключевым фактором для предупреждения развития тяжелых и осложненных форм течения COVID-19. В связи с предполагаемым ежегодным сезонным ростом заболеваемости гриппом и ОРВИ, безусловно, вакцинация необходима.

-Можно ли делать прививку от гриппа после прививки от коронавируса?

Интервал между прививками против разных инфекций при раздельном их проведении (не в один день) должен составлять не менее одного месяца, это зафиксировано в Национальном календаре профилактических прививок, региональных календарях и календарях профилактических прививок по эпидемическим показаниям. Однако Министерство здравоохранения Республики Беларусь разрешил одновременную вакцинацию от коронавируса и гриппа вакциной Спутник V.

- Что делать при заболевании гриппом?

При первых симптомах заболевания во избежание заражения окружающих и своевременного начала лечения необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно оставить дома и изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Важно! Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно- сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, только врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё – это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Важно! При температуре 38-39°С необходимо вызвать на дом участкового врача либо бригаду «скорой помощи».

При кашле и чихании обязательно прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно, с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

- Как защититься от гриппа?

Правило 1. МОЙТЕ РУКИ И ОБРАБАТЫВАЙТЕ ПОВЕРХНОСТИ

Часто мойте руки с мылом.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом, используйте спиртсодержащие или дезинфицирующие салфетки.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

Правило 2. СОБЛЮДАЙТЕ ДИСТАНЦИЮ И ЭТИКЕТ

Вирус легко передается воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому при общении следует находиться на расстоянии не менее 1 метра от больного. При кашле, чихании необходимо прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования выбрасывать.

Ограничение посещения многолюдных мест уменьшает риск заболевания. По возможности избегайте поездок в общественном транспорте.

Надевайте маску или используйте подручные материалы в качестве защитной повязки, чтобы уменьшить риск заболевания.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот, чтобы не занести инфекцию собственными руками.

Правило 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте режим, включая полноценный сон, физическую активность, употребляйте пищевые продукты, богатые белками, витаминами и минеральными веществами.

Берегите себя и своих близких!

Будьте здоровы!