

Грипп – одно из самых распространённых инфекционных заболеваний. За всю жизнь человек многократно болеет им и другими острыми респираторными вирусными инфекциями, так как образующийся в организме иммунитет не стоек – всего около года.

В настоящее время известно три типа вирусов гриппа – это А, В и С. Вирусы малоустойчивы во внешней среде, однако в воздухе закрытых помещений сохраняются в течение суток. Вместе с мельчайшими капельками слюны, слизи они легко распространяются при разговоре, кашле, чихании, поцелуе и попадают в воздух. Основные места заражения – это автобусы, магазины, а также места массовых мероприятий – рестораны, концерты, выставки. Достаточно быть одному больному, чтобы заразить большое количество находящихся вокруг него людей.

Грипп похож на вулканическое извержение: начинается остро и обрывается внезапно. Скрытый период болезни длится 12-24 часа, реже до 3 суток. Симптомы типичные для этого заболевания: озноб, общая слабость, высокая температура, лихорадка, головокружение, ломота в костях, мышцах, потливость, боль при движении глазных яблок, головная боль в области лба, возможны носовые кровотечения. Иногда грипп развивается без температуры, однако у таких больных вместе с насморком и кашлем отмечается «тупая» головная боль, слабость, потливость.

Больной гриппом опасен для окружающих с первого дня заболевания. Поэтому очень важно, чтобы заболевший избегал скопления людей. При возникновении заболевания лучше вызвать врача на дом. Постараться изолировать от других членов семьи. Несколько раз в день проветривать комнату и делать влажную уборку помещения со слабым раствором хлорсодержащих веществ или мыльным раствором с использованием хозяйственного мыла.

Хорошей защитой органов дыхания является 4-х слойная марлевая повязка или другие типы повязок, реализуемых в аптечной сети. Маска после трёх часов должна

меняться. Использованные маски, при возможности, стираются с мылом и кипятятся. При невозможности стирки - рекомендуется проглаживать горячим утюгом, с использованием увлажнителя, до нагревания ткани.

Коварность гриппа заключается в том, что вирус подавляет иммунитет и обеспечивает проникновение в организм различных бактериальных форм возбудителя, которые и вызывают различные осложнения. Самое главное правило – не заниматься самолечением. Антибиотики не действуют на вирус, а вред могут принести большой. Лечение должен назначать врач.

Меры профилактики:

наиболее эффективное средство массовой профилактики гриппа – иммунизация гриппозными вакцинами против вирусов А и В, циркулирующих в предшествующую зиму. В первую очередь должны прививаться самые уязвимые группы населения с целью предотвращения тяжёлых форм заболевания гриппом, осложнений, смертельных случаев. В соответствии с рекомендациями ВОЗ в состав вакцин против гриппа включены штаммы, циркулирующие в настоящее время среди населения и вызывающие эпидемические подъёмы заболеваемости.

Кроме вакцинопрофилактики применяется сезонная иммунокорректирующая профилактика и экстренной химиопрофилактика. С этой целью рекомендуется использовать:

- Витамины: «Гексавит», «Ревит», «Декамевит», «Ундевит». Витаминизация пищи аскорбиновой кислотой.

- Адаптогены растительного происхождения (экстракт элеутерококка, настойка аралии, «Фиталон», «Фитагор» и другие).

- Общекаливающие процедуры, проведение как можно большего времени на улице, избегая скопления людей.

- Профилактическое ультрафиолетовое облучение.

При экстренной химиопрофилактике используются такие препараты: ремантадин, арбидол, человеческий лейкоцитарный интерферон, оксолиновая мазь, а также гомеопатические препараты.