

# Что нужно знать о гриппе?



**Почему новый вирус гриппа А/Н1N1/09 называют "свиным"?**

Грипп - это острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и поражающее верхние дыхательные пути. Эпидемии гриппа происходят почти каждый год по всему миру с ноября по апрель в Северном полушарии и с мая по октябрь - в Южном. В тропических странах грипп может присутствовать круглый год. Заболевание гриппом у человека могут вызвать вирусы 3-х типов - А, В и С. Вирус гриппа А поражает как человека, так и некоторых животных (свиньи, лошади, тюлени), а также птиц (куры, утки, индюки). Особенностью вируса гриппа А является изменчивость, в результате чего появляются новые варианты вируса. Именно вирусы гриппа А ответственны за появление тяжелых эпидемий и пандемий. Вирусы типов В и С циркулируют только в человеческой популяции (чаще вызывая заболевания у детей) и практически не изменяют своей антигенной структуры. В предстоящем эпидемическом сезоне в РФ предполагается одновременная циркуляция вирусов сезонного гриппа А (H1N1), А (H3N2), В и нового вируса гриппа А/Н1N1/09.

Название «свиной грипп» широко распространилось в мировых СМИ с весны 2009 года. В это время было установлено, что в Мексике вирус гриппа А (H1N1), вызывающий заболевание у свиней, приобрел новые свойства и стал передаваться не только от свиньи к человеку, но и от человека к человеку. В связи с массовой передачей вируса внутри человеческой популяции, ВОЗ 9 июня 2009 года объявила о начале пандемии гриппа.

## Как происходит заражение?

Вирусы гриппа очень легко передаются. Самый распространенный путь передачи инфекции - **воздушно-капельный** непосредственно от больного человека при разговоре, чихании или кашле. Некоторые могут заболеть, прикоснувшись к предметам, на которых находятся мельчайшие частицы вируса, а затем к собственному рту или носу.

Известно, что вирусы гриппа способны выживать с возможностью инфицирования человека на таких поверхностях, как столы, телефоны, дверные ручки, в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.

Люди, инфицированные вирусом гриппа, начинают распространять возбудителя инфекции за день до появления первых симптомов заболевания вплоть до седьмого дня болезни. Но некоторые лица, особенно дети младшего возраста, способны распространять вирус до десяти дней.

## Каковы осложнения и последствия гриппа?

Вирус гриппа, размножаясь в респираторном тракте, вызывает разрушение эпителия, функцией которого является очищение дыхательных путей от пыли, бактерий. Если эпителий разрушается, он уже не может в полной мере выполнять свои защитные функции, и бактерии с большей легкостью проникают в легкие. Таким образом, появляется опасность развития наиболее частого осложнения гриппа - пневмонии. Другие бактериальные инфекции, часто возникающие после гриппа - синусит, бронхит, отит, миокардит. После гриппа часто наблюдаются обострения хронических заболеваний, таких как: бронхиальная астма, хронический бронхит, сердечнососудистые заболевания, сахарный диабет и др. Каждую эпидемию гриппа сопровождает повышенная смертность. Наибольшее количество смертных случаев от гриппа связано с осложнениями после гриппозной инфекции. Чаще всего это осложнения, касающиеся заболеваний легких и сердца (в частности, острая пневмония, сердечная недостаточность). Наибольшие жертвы грипп собирает среди лиц, входящих в группы высокого риска.

## Каковы симптомы гриппа А/Н1N1/09?

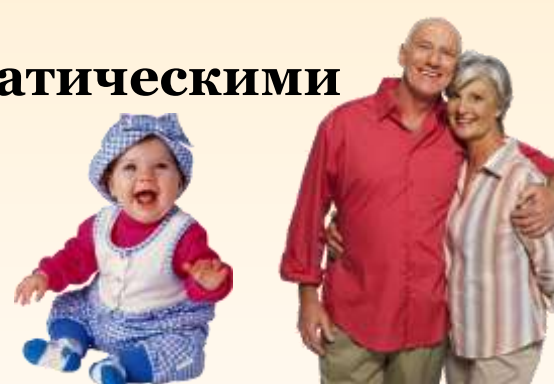
Симптомы гриппа А/Н1N1/09 у людей аналогичны симптомам обычного гриппа. Уже в первые часы заболевания температура тела достигает максимальных показателей - 39-40°С., появляется резкая слабость, выраженные головные и мышечные боли, боль при движении глазами, яблочками или при надавливании на них. Катаральный синдром часто отстывает на второй план: проявляется сухостью и ощущением першения в горле, заложенностью носа, сухим кашлем. У некоторых людей грипп А/Н1N1/09 сопровождается тошнотой, рвотой и диареей. Через 7-10 дней больной полностью выздоравливает, если только болезнь не дала никаких осложнений.



## Кто входит в группу риска?

### Группы риска по возможным осложнениям

- беременные женщины
- страдающие хроническими соматическими заболеваниями
- люди преклонного возраста
- часто болеющие ОРЗ
- дети дошкольного возраста



### Группы высокого риска заражения

- медицинский персонал
- работники сферы обслуживания
- работники транспорта
- служащие учебных заведений
- воинские контингенты
- школьники



## Что делать, чтобы не заболеть гриппом?

В первую очередь необходимо соблюдать общепринятые правила гигиены. Рекомендуется мыть руки с мылом или использовать влажные очищающие салфетки. Старайтесь не дотрагиваться до поверхностей, которые могут быть загрязнены вирусом. Необходимо проводить влажную уборку, особенно тех поверхностей, которые имели наиболее частые контакты с руками, проветривание жилищ. Другую тактику защиты от инфекции можно назвать "социальной отстраненностью". Вам следует держаться подальше от потенциально зараженных людей, следует избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим скоплением людей (общественный транспорт, торговые центры, кинотеатры и т.д.). Соблюдать дистанцию (по крайней мере, 1 метр) и сократить время контакта при общении с людьми, которые могут быть больны. Не стоит забывать, что наилучшей мерой профилактики гриппа является формирование собственного адекватного иммунного ответа. Способствует этому здоровый образ жизни, полноценное питание. Старайтесь высыпаться, откажитесь от вредных привычек, занимайтесь физическими упражнениями, избегайте стрессовых ситуаций.

## Лечить или предотвратить?

Наиболее эффективным средством профилактики гриппа является вакцинация. В вакцинации против гриппа в первую очередь нуждается население, относящееся к группам риска, у которых очень высока вероятность осложнений после гриппозной инфекции:

- дети и подростки в возрасте от 6 месяцев до 18 лет
  - беременные женщины во 2 - 3 триместре беременности
  - пожилые люди старше 65 лет
  - люди любого возраста с хроническими заболеваниями, особенно сердечнососудистой и дыхательной систем, страдающие сахарным диабетом, почечной недостаточностью, лица с иммунодефицитными состояниями
- Прививки проводят осенью, предпочтительно до начала гриппозного эпидсезона. Если по каким-то причинам вакцинация не была сделана вовремя, то ее можно сделать и после начала эпидемии гриппа, но первые 2 недели после вакцинации (на период выработки антител) целесообразен дополнительный прием противовирусных препаратов.

## Что делать, если все-таки Вы заразились гриппом?

Людям без повышенного риска осложнений от гриппа, обычно не требуется специфического лечения.

В первый день заболевания, перезвоните на работу и сообщите, что заболели. Оставайтесь дома и отдохните. Помните, вы способны заразить других! Хотя бы в первые дни болезни соблюдайте постельный режим, чтобы избежать осложнений.

Соблюдайте правила личной гигиены: почаще мойте руки, прикрывайте рот и нос салфеткой во время кашля или чиханья. Использованные салфетки выбрасывайте. Регулярно проветривайте комнату. Пользуйтесь индивидуальной посудой и полотенцем.

Пейте как можно больше жидкости: теплый чай с лимоном или малиной, отвар шиповника, клюквенный или брусничный морс, компоты или просто воду.

Температуру до 38°С не спешите сбивать - это показатель того, что в организме активно вырабатываются защитные клетки против вируса. И только при более высокой температуре примите жаропонижающие препараты на основе парацетамола. Не стоит принимать аспирин, особенно детям, так как это повышает риск такого жизнеугрожающего осложнения, как синдром Рейе.

Необходимо отметить, что **самолечение** при гриппе **недопустимо**, если Вы тяжело больны или принадлежите группе лиц с высоким риском возникновения осложнений от гриппа. Обратитесь за медицинской помощью, только врач может правильно оценить состояние больного и назначить специфические противовирусные средства. Противовирусные препараты облегчают клинические симптомы болезни, предотвращают тяжелые осложнения и снижают частоту обострения хронических заболеваний.

