

Подарок из Азии. Чем опасен гонконгский грипп, который ждут этой зимой

250-500 тысяч жизней ежегодно во всем мире забирает любой сезонный грипп. При этом он вызывает еще и 5 млн случаев осложнений. Если же начинается пандемия, счет идет на миллионы.

В этом году в России ждут смертельно опасный гонконгский грипп. Вирус гриппа нельзя недооценивать, уверены врачи. Ведь он опасен не только своим течением, но даже больше своими осложнениями. Грипп — заболевание системное, т.е. воздействует на все органы человека. А это значит, что пострадать в результате его воздействия могут как нервная система, так и почки.

И лучше заранее подготовиться к сезонной эпидемии, чтобы избежать неприятных последствий. О том, что собой представляет гонконгский грипп, чем он опасен и какие средства профилактики от него существуют, АиФ.ru рассказал **врач-специалист по общественному здоровью и здравоохранению Павел Стоцко.**

История вируса

Гонконгский грипп называется так по месту локализации одной из массовых вспышек. Она наблюдалась в 1968-1969 гг. Начавшись в Гонконге, пандемия стала распространяться в другие страны. Несмотря на китайское название, большая часть жертв оказалась в США — там в 70-е гг. от этого вируса погибли 33 800 человек. Причем, как отмечали врачи, большей частью вирус диагностировали у пожилых людей.

Вообще, у нас существует 3 серотипа вируса — А, В и С. Последний — самый безопасный. Он никогда не вызывает эпидемий, протекает практически бессимптомно, и человек нередко даже не замечает, что переболел. Грипп В распространен только среди людей, а вот серотип А встречается и у людей, и у животных. И в этом кроется его особая опасность, т.к. тут надо отслеживать возникновение и миграцию вируса не только у людей, но и у животных. А болеть таким гриппом могут не только птицы и свиньи, но и киты, тюлени и т.д.

Прошлых инфекций не бывает! Больше всего людей в мире погибает от гриппа

Гонконгский грипп по серотипу обозначается как А Н3N2. Именно его, по словам представителей органов эпиднадзора и Роспотребнадзора, ждут в этом году в России. При этом стоит учитывать, что в конце 60-х — начале 70-х гг. его победили с помощью вакцинации. Сегодня вакцина есть, а значит, риск заболеваемости столь серьезной патологией вполне можно снизить. Мне до сих пор не очень понятно, почему при наличии варианта профилактики от такого вируса люди до сих пор им болеют и даже погибают. Бояться стоит такой ситуации, когда человек одновременно заражается двумя серотипами вируса гриппа. В этом случае у них происходит рекомбинация, меняется ДНК вируса, т.е. он мутирует, и образуется новый его тип. Предсказать, как он будет себя вести и что на него окажет подавляющее воздействие, будет сложно.

Группа риска

Особое внимание профилактике заболевания любым сезонным гриппом, в том числе и гонконгским, следует уделить группе риска. В нее входят:

- Дети младше 5 лет
- Пожилые люди в возрасте старше 65 лет
- Те, у кого есть различные хронические заболевания

- Беременные женщины

Кроме того, даже полностью здоровым взрослым людям также следует побеспокоиться о должной профилактике. Ведь никто не может предсказать, как у того или иного человека будет протекать инфекция. Наука до сих пор не может дать ответ, почему одни болеют тяжелее других. С клинической точки зрения гонконгский грипп ничем не отличается от других вариантов — он так же смертельно опасен и может приводить к инвалидизации и смерти при отсутствии правильного лечения.

Что такое гонконгский грипп?

Как распознать

По сути своей симптоматика гонконгского гриппа ничем не отличается от других вариантов. Первые признаки могут ощущаться практически моментально, в течение нескольких часов после заражения, но бывает и так, что он проявляется через 1-2 дня. В числе симптомов выделяют:

- Высокую температуру тела, доходящую до 40 градусов, при этом практически не сбивающуюся жаропонижающими препаратами
- Озноб
- Ломоту в пояснице, спине, руках, ногах, глазах
- Заложенность носа и горла
- Сухой кашель
- Сильную интоксикацию — слабость, головная боль, недомогание, тошнота

Дополняться такие симптомы могут расстройствами пищеварения — нарушением стула, болями в животе, тошнотой и рвотой. В среднем длительность заболевания гриппом колеблется в пределах 7 дней, реже он затягивается до 14 дней. В любом случае ситуация требует тщательного врачебного контроля. Но если симптоматика сохраняется длительное время, а состояние человека только усугубляется, стоит немедленно обратиться к врачу, ведь это вполне может указывать на наличие тяжелых осложнений. Они могут быть самыми разными — от проблем с сердцем до патологий суставов.

Прививки и гигиена

В первую очередь, профилактические меры для недопущения эпидемии принимают органы эпиднадзора. Также должен работать и ветконтроль, который контролирует миграцию и развитие вируса у животных.

Что касается доступных каждому человеку вариантов профилактики, то, в первую очередь, могу выделить вакцинацию. Тем более что специалисты ответственных служб уже выяснили, какой именно грипп надвигается на Россию, а значит, включили специальные компоненты в вакцину. Прививка отлично помогает справиться с тяжелой патологией, предупреждая и предотвращая развитие эпидемии.

Чаше мыть руки и не трогать лицо. Простые способы защиты от свиного гриппа

Кроме того, требуется обычная гигиена, которой многие нередко пренебрегают. Вирус гриппа передается воздушно-капельным путем — и согласно статистике, 70% таких инфекций в итоге попадают в организм через грязные руки. А это значит, что после посещения улицы, поездок в транспорте обязательно следует хорошенько мыть руки. Кроме того, стоит промывать носовые ходы и полость рта антисептиками и соленой водой. Это позволит обеспечить надежную защиту организму. В местах массового

скопления людей можно дополнительно использовать марлевые маски, тщательно соблюдая правила их применения, т.е. меняя каждые полчаса.

Что касается традиционных напитков — чая с лимоном, медом, компотов, тут нет однозначного мнения. При заражении вирусом гриппа любое кислое питье позволяет справляться с общей симптоматикой — ломотой, кашлем, заложенностью носа. Но на сам вирус оно не действует. Что касается сладкого в любом виде, в том числе и в виде напитков, я бы не рекомендовал, так как избыток сладости вызывает повышение уровня сахара в крови. А это — питательная среда для вторичных инфекций.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)2009?

Вирус гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

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 пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

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

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)2009?

Самые распространённые симптомы гриппа А(H1N1)2009:

- высокая температура тела (97%),
- кашель (94%),
- насморк (59%),
- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),

- учащенное дыхание (41%),
- боли в мышцах (35%),
- конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

Осложнения гриппа А(Н1N1)2009:

Характерная особенность гриппа А(Н1N1)2009 — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(Н1N1)2009 осложнения могут развиваться уже на 2-3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

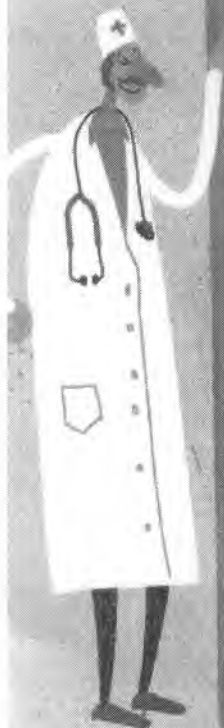
Ухаживать за больным должен только один член семьи.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка*

- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.) и блюд с добавлением чеснока и лука
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь
- Тщательно мыть руки с мылом
- Промывать полость носа
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Регулярно делать влажную уборку в помещении
- Реже бывать в местах скопления людей и общественном транспорте
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться и заниматься физкультурой
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)

* Вакцинация показана детям начиная с 6-ти месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Прививку лучше делать в октябре-ноябре – за 3-4 недели до эпидемии

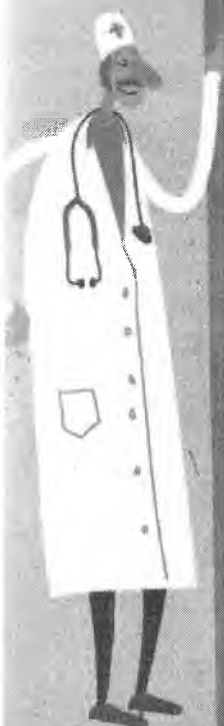


КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка*

- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.) и блюд с добавлением чеснока и лука
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь
- Тщательно мыть руки с мылом
- Промывать полость носа
- Пользоваться маской в местах скопления людей
- Регулярно делать влажную уборку в помещении
- Реже бывать в местах скопления людей и общественном транспорте
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться и заниматься физкультурой
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают, кашляют)
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)

* Вакцинация показана детям начиная с 6-ти месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Прививку лучше делать в октябре-ноябре – за 3-4 недели до эпидемии



Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, 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).



Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа. Однако, остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

Защити
Респиратору
От
Гриппа

сем
чно по-
яцев,
скими
и жен-
ип про-
цицин-
туден-
жива-



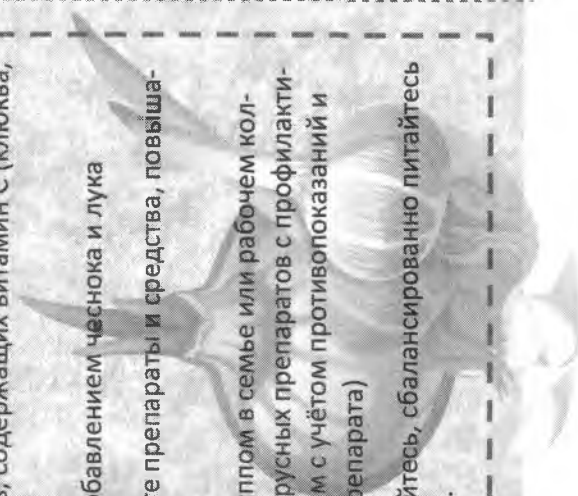
Министерство здравоохранения Республики Коми

Защити Республику От Гриппа

Согласно позиции **Всемирной организации здравоохранения**, наиболее эффективным средством против гриппа является **вакцинация**, именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и **входят в её состав**.

Правила Профилактики Гриппа

- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона
- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта
- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь
- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь
- Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.)
- Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука
- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.



Защити

Республіку

От

Гриппа

