

## **Вирус гриппа сезона 2018-2019г. Готовимся к встрече!**

В России началась кампания по вакцинации от гриппа, которая продлится до 31 октября. Ожидается, что в предстоящем сезоне Северное полушарие посетит «потомок» вируса пандемического гриппа А (H1N1)pdm2009- того самого «свиного» гриппа, первая встреча человечества с которым состоялась в 2009 году и который вернулся год назад в новом антигенном варианте под названием «Мичиган». Грипп, вызванный данным штаммом, характеризуется более тяжелым течением и более частым развитием осложнений.

### **Грипп: механизм развития заболевания**

Эпидемия гриппа отмечается в определенное время, обычно пик заболеваемости приходится на холодный период с декабря по февраль.

Наибольшая концентрация возбудителя фиксируется в закрытых помещениях при скоплении людей. Сюда относится общественный транспорт, школьные и вузовские аудитории, рабочие кабинеты и офисы.

В окружающей среде вирус появляется при отделении мокроты и слизи, когда человек чихает, разговаривает или кашляет. Вероятность заразиться при нахождении рядом с чихающим очень велика, так как в выбрасываемом воздухе находятся микроскопические капельки слизи, которые разбрасываются на большое расстояние и легко проникают в дыхательные пути других людей.

### **Симптомы гриппа**

Инкубационный период (количество времени с момента последнего контакта с источником патогена) составляет 48 часов (или меньше). Обычно в этот промежуток человек чувствует себя нормально, может изредка отмечать першение или сухость слизистой носа. Позднее симптомы проявляются ярче: заболевание развивается резко, состояние быстро ухудшается.

О гриппе сигнализируют:

- фебрильная (с повышением температуры тела до 38-39 градусов) лихорадка;
- озноб;
- головная боль;
- сухость слизистых, жажда;
- слабость и сонливость;
- кашель без мокроты;
- чувство першения в горле, боль;
- мышечная слабость;
- боль в суставах и костях.

Грипп отличается от респираторных инфекций тем, что начинается резко. Почти у всех пациентов заболевание начинается с температуры тела 39 градусов и выше. У некоторых лиц со слабым иммунитетом температура повышается не сильно, нередко у них формируется комплекс осложнений на фоне низкой сопротивляемость организма патогенам.

Еще один отличительный признак – сухость слизистых и отсутствие насморка на 1-3 день после инкубационного периода. Если человек болеет

ОРВИ, то насморк появляется сразу. Уже через пару дней течения гриппа температура чуть снижается, начинает отделяться мокрота, пациент жалуется на насморк.

### **Как избежать осложнений при гриппе**

Если заметна тенденция ухудшения состояния, то о первых негативных изменениях следует сообщить врачу. К вирусу гриппа восприимчивы абсолютно все возрастные группы населения, но особенно тяжело переносят грипп пожилые люди, люди с хроническими заболеваниями сердца, легких, беременные, дети, лица, злоупотребляющие спиртными напитками. Именно у этих групп населения возникают грозные осложнения, нередко приводящие к летальному исходу. Причина смерти- вирусная пневмония, развившаяся в первые сутки после заражения. Кроме пневмонии опасность представляют осложнения практически на все жизненно важные системы организма человека, а именно: бронхиты, синуситы, пневмонии, миокардиты, гломерулонефриты, менингиты, энцефалиты.

Срочно необходимо обратиться к специалисту, вызвать скорую помощь (службу «03») при появлении грозных симптомов:

- устойчивой температуре более 39 градусов в течение 3 дней;
- отсутствии насморка, наличии сухости слизистых, сухого кашля на 3-ий день заболевания;
- трудностях с дыханием при низкой физической активности или во время разговора;
- посинении губ, ногтей;
- появлении крови при отхаркивании;
- болях в области груди;
- резком падении артериального давления.

### **Профилактика гриппа-вакцинация**

Чтобы обезопасить себя, сделайте прививку. Причем до начала эпидемии, чтобы достаточная иммунная защита успела выработаться. Оптимальный срок для вакцинации – сентябрь-октябрь. Иммуитет после проведенной вакцинации сохраняется до 12 месяцев, поэтому прививаться необходимо ежегодно. По статистике, заболеваемость гриппом среди непривитых – в 40 раз больше, чем среди привитых. Непривитой человек болеет гриппом намного тяжелее, чем привитой, кроме того, у непривитых от гриппа людей осложнения возникают практически в 100% случаев! Среди вакцинированных взрослых гриппом болеют только в 0,5% случаев, среди непривитых–в23%!

Обязательное условие вакцинации – человек должен быть здоров. Прививку нельзя делать в период обострения хронических заболеваний, при температуре, кашле, насморке. После выздоровления, спустя неделю, можно смело идти на вакцинацию.

Прививка не исключает и профилактику гриппа: правильное и полноценное питание, здоровый образ жизни, занятия спортом, прогулки на свежем воздухе. Также препятствуют распространению гриппа:

- карантин (закрытие школ, прекращение массовых мероприятий на 3-7 дней);
- регулярное проветривание и уборка помещений;
- использование марлевой повязки со сменой ее каждые 2 часа;

Полезно при нахождении в общественных местах пользоваться одноразовыми салфетками (для заболевших), чихать и кашлять в них, немедленно их выкидывать после загрязнения, держаться на расстоянии в 1 метр от других людей, чтобы не заразить их, отказаться от объятий и поцелуев, прикосновения к слизистым (носу и рту), тщательно мыть руки.

Во избежание распространения инфекции врачи настоятельно рекомендуют заболевшим не посещать офис или школу, а обратиться в поликлинику за лечением.

Прививку от гриппа можно сделать бесплатно в поликлинике, на ФАПе, врачебной амбулатории, куда могут обратиться все желающие, но существует определенная группа людей, кому прививка от гриппа жизненно необходима. Это дети с 6 месяцев жизни, дети, посещающие дошкольные образовательные учреждения, школьники, студенты, часто болеющие, медицинские работники, преподаватели и учителя, работники обслуживающей сферы (продавцы, работники банков, и т.д.), транспортной сферы, пожилые люди, лица с хроническими неинфекционными заболеваниями и особенно с заболеваниями легких.

В Усть-Вымский район уже поступила вакцина от гриппа для взрослых и детей. Эта вакцина не содержит живых вирусов, в ее составе только субъединицы поверхностных антигенов вирусов, которые не могут вызвать заболевания, но формируют иммунитет, т.е. запускают реакцию образования в организме антител к вирусу гриппа. В состав вакцин для сезона 2018-2019 годов с учетом прогноза как раз включен штамм вируса A/Michigan.

Ждем Вас в поликлиниках, на ФАПах и во врачебных амбулаториях! Будьте здоровы!

Информация подготовлена и.о.зам.гл.врача по амбулаторно-поликлинической помощи В.А. Исаковой