

Автор: Т.В.Лялик, врач-инфекционист



**Грипп** - острое вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Источником инфекции является больной человек, который наиболее заразен в начальный период болезни. Вирус выделяется при разговоре, кашле и чиханье до 4-7-го дня болезни. Заразится гриппом в закрытом помещении от больного человека можно и на расстоянии 6 метров.

Заболевания гриппом, как правило, носят **массовый характер**. Вирус очень изменчив, поэтому переболев в прошлом году можно заболеть и в этом. Поэтому грипп протекает часто в форме эпидемий, которые внезапно начинаются и быстро распространяются. Это связано с легкостью воздушно-капельной передачи инфекции, высокой восприимчивостью людей к гриппу, изменчивостью антигенной структуры вируса гриппа, а также отсутствием иммунитета у населения к новым антигенным вариантам вируса.

**Симптомы.** Типичный грипп начинается остро. Возникают озноб, головная боль, которая локализуется в лобной или лобно-височной области, боли в глазных яблоках, слезотечение, светобоязнь. Температура тела уже в первые сутки достигает максимальных цифр (38,5-40 °С). У заболевшего резкая слабость, разбитость, боли в мышцах, костях и крупных суставах. Вирусы размножаясь в органах и тканях вызывают выраженную интоксикацию организма, которая проявляется головокружением, иногда обморочным состоянием, отсутствием аппетита, рвотой, могут быть носовые кровотечения. В первые сутки больные жалуются на осиплость голоса, сухость и першение в горле, заложенность носа. На 2-3-й день возникает сухой кашель, часто сопровождающийся «саднением» и болями за грудиной. Вначале кашель грубый, надсадный, мучительный, спустя 3-4 дня он становится влажным. При гриппе продолжительность лихорадки составляет 1-6 дней, если дольше, то это указывает на развитие осложнений.

**Период выздоровления** длится 1-2 недели и характеризуется повышенной утомляемостью, раздражительностью, нарушениями сна, потливостью, склонностью к осложнениям и обострению хронических заболеваний.

Наиболее частым **осложнением** гриппа является воспаление легких, пневмония. На втором месте по частоте осложнений органов уха горла и носа: ринит, фарингит, ларингит, трахеобронхит, могут также быть ангины, гаймориты, воспаление слуховых проходов, отиты и др.

Вирус гриппа поражает и нервную систему вызывая тяжелые формы воспаления мозговых оболочек и нервных клеток приводя к инвалидизации больного.

Поражая сердце способен вызвать токсический миокардит с тяжелыми нарушениями сердечного ритма.

Лица с тяжелым течением болезни подлежат госпитализации. Больные должны соблюдать постельный режим. Как в домашних так и при лечении в стационаре для снижения температуры нельзя использовать аспирин, так может развиваться кровоточивость слизистых. Кроме охранительного режима и покоя больным с гриппом рекомендуется легко усвояемая молочно-растительная диета, обогащенная витаминами, обильное питье, а также частое проветривание и влажная уборка помещений. От заражения гриппом окружающих защищает ватно-марлевая повязка.

В период эпидемии гриппа для профилактики не помешает употребление в пищу **фитонцидов**

– чеснока, лука. Дополнят укрепление иммунитета и защиту поливитамины, смазывание слизистой носа оксолиновой мазью. По возможности, лучше в этот период лучше избегать скученности людей, чаще проветривать помещения.

Наиболее эффективным способом профилактики гриппа является-- **противогриппозная вакцинация**

которая обычно проводится в осенний период. Привиться можно и сейчас, т.к. эпидемии ещё не было. В поликлинике есть немецкая вакцина «Флюарикс». При появлении первых признаков гриппа обязательна консультация врача, который назначит адекватное лечение.

**Помните, что заболевание легче предупредить, чем лечить.**