Что такое грипп и какова его опасность?

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих. Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

- Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).
- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции, заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Важно! Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Важно! При температуре 38 — 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи». При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой. Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы. Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

Как защитить себя от гриппа?

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

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в

течение зимних месяцев, например, иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. 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, но 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.

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.

ГРИПП:
СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп *– это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус*

СИМПТОМЫ ГРИППА

- Жар
- Озноб
- Усталость
- Насморк или заложенный нос
- Головная боль
- Боль в мышцах и суставах
- Кашель, боль (першение) в горле

ЧТО ДЕЛАТЬ?

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО! *Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение*

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38 – 39 °С *вызовите участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи!*

КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ! *Это может привести к тяжелейшим осложнениям*

ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:

- *Остаться дома и соблюдать постельный режим*
- *Выполнять все рекомендации лечащего врача*
- *При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком*
- *Своевременно принимать лекарства*
- *Пить как можно больше жидкости**

- *По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату) от других домочадцев*
- *Регулярно проветривать помещение, где находится больной*
- *При уходе за больным гриппом использовать медицинскую маску (марлевую повязку)*

** Рекомендуется горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды*

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 помещение, 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*

На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора

Редактор: Майя Миличь
Дизайнер: Юлия Осинцева

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ AIF.RU

Что является наилучшей защитой от гриппа?

Ежегодная вакцинация до начала сезона гриппа – это наиболее эффективный способ:

Снизить риск развития тяжелого заболевания, госпитализации и смерти

Снизить риск заражения гриппом

Если Вы беременны, и у Вас хронические проблемы со здоровьем, то вакцинация важна вдвойне – для Вас и Вашего ребенка.

Безопасна ли вакцинация против гриппа?

Вакцинация безопасна. Потенциально возможные побочные эффекты вакцинации против гриппа обычно носят легкий характер и включают в себя болезненность и покраснение в месте инъекции. Некоторые люди сталкиваются с головной болью, мышечными болями, лихорадкой, усталостью и тошнотой. Эти побочные эффекты незначительны и быстро проходят, в отличие от гриппа.

Если у Вас хронические проблемы со здоровьем, пройдите вакцинацию против гриппа этой зимой

ЗНАНИЯ О ГРИППЕ

Всемирная организация здравоохранения
Европейское региональное бюро

Грипп может привести к более серьезным последствиям, если у Вас хронические проблемы со здоровьем

Грипп у большинства людей зачастую сопровождается неприятными симптомами в течение нескольких дней, и обычно выздоровление наступает достаточно быстро.

Однако у лиц с различными проблемами со здоровьем грипп может вызвать тяжелое заболевание, которое может привести к летальному исходу. Например, если у Вас проблемы с сердцем, диабет или заболевание легких, грипп может привести к усугублению этих заболеваний или большей нестабильности в их течении.

Почему некоторые проблемысо здоровьем повышают риск заболевания гриппом?

У людей с хроническими медицинскими состояниями вполне вероятно ослабление иммунной системы, что связано либо с самим заболеванием (напр., ВИЧ-инфекция, диабет), либо с его лечением (напр., кортикостероиды, химиотерапия). Подобные факторы затрудняют борьбу с гриппом и повышают риск развития осложнений, таких как пневмония.

Что такое грипп?

Грипп – это инфекционное заболевание, которое по большей части передается от человека человеку при кашле, чихании и близком контакте. Эпидемии гриппа обычно отмечаются в зимний период. Любой человек в любом возрасте может заразиться гриппом.

Симптомы гриппа развиваются внезапно (иногда всего лишь за несколько часов) и могут сохраняться в течение от нескольких дней до нескольких недель. Обычными симптомами являются лихорадка и озноб, кашель, боль в горле, головная боль, мышечные боли и усталость.

Какие хронические медицинские состояния повышают риск заболевания гриппом?

Что является наилучшей защитой от гриппа?

Ежегодная вакцинация до начала сезона гриппа – это наиболее эффективный способ:

- Снизить риск развития тяжелого заболевания, госпитализации и смерти
- Снизить риск заражения гриппом
- Помочь предотвратить распространение гриппа в семье, среди друзей и других людей

Безопасна ли вакцинация против гриппа?

Вакцинация безопасна. Потенциально возможные побочные эффекты вакцинации против гриппа обычно носят легкий характер и включают в себя болезненность и покраснение в месте инъекции. Некоторые люди сталкиваются с головной болью, мышечными болями, лихорадкой, усталостью и тошнотой. Эти побочные эффекты незначительны и быстро проходят, в отличие от гриппа.

Если Вамбольше 65 лет,пройдите вакцинацию против гриппа этой зимой

ЗНАНИЯ О **ГРИППЕ**

Всемирная организация здравоохранения
Европейское региональное бюро

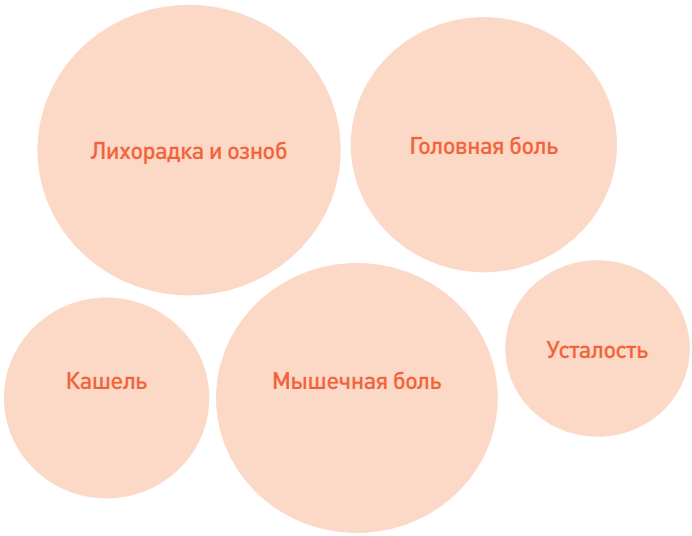
Грипп может привести к более серьезным последствиям, если Вы старше 65 лет

От 80% до 90% всех летальных исходов, связанных с гриппом, приходятся на долю лиц старше 65 лет. Также пожилые люди подвергаются намного более высокому риску госпитализации в связи с гриппом по сравнению со здоровыми взрослыми более молодого возраста. С возрастом иммунная система ослабевает, и эффективность борьбы организма с инфекциями, включая грипп, снижается.

Что такое грипп?

Грипп – это инфекционное заболевание, которое по большей части передается от человека человеку при кашле, чихании и близком контакте. Эпидемии гриппа обычно отмечаются в зимний период. Любой человек в любом возрасте может заразиться гриппом.

Какие симптомы отмечаются при гриппе?



Симптомы гриппа развиваются внезапно и могут сохраняться в течение от нескольких дней до 2 недель. Большинство заболевших быстро восстанавливаются, но временами грипп может вызвать серьезные осложнения, включая пневмонию и бронхит, и даже приводить к смерти. Грипп также может усугубить уже имеющиеся проблемы со здоровьем, такие как заболевания сердца и легких.

ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА.

ОТВЕТЫ НА ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Когда прививаться?

Сентябрь-ноябрь -
оптимальное время для вакцинации, так как еще нет выраженного подъема и пика заболеваемости ОРВИ.

Какие противопоказания?

Основные противопоказания:

- Аллергические реакции на компоненты вакцины — куриный белок
- Аллергические заболевания, реакции на предшествующую прививку
- Обострение хронических заболеваний или острые инфекционные заболевания, сопровождающиеся повышенной температурой.

Как долго защищает прививка?

Иммунный ответ на прививку формируется от двух недель до месяца (в среднем —21 день) и обеспечивает защиту до
года. Поэтому прививаться необходимо ежегодно.

Можно ли заразиться гриппом от прививки?

От прививки заразиться нельзя. У восприимчивых людей могут появиться легкие симптомы, например, слабость, как
реакция на введение вакцины, которые могут присутствовать до 3 дней.

В каком возрасте можно прививаться?

Инактивированными гриппозными вакцинами можно прививаться с 6месяцев, живыми гриппозными вакцинами —с 3-х лет.

Почему надо прививать детей?

Детей ежедневно окружают сверстники, учителя, братья, сестры, бабушки и дедушки. Получение вакцины детьми означает,
что широкий круг людей будет защищен.

Если вирус гриппа постоянно меняется, то может ли помочь вакцина?

Всемирная организация здравоохранения тщательно отслеживает появление новых штаммов гриппа и корректирует состав
вакцин до начала предстоящего эпидемического сезона.

Можно ли привиться самому?

Вакцинация —
медицинская процедура. Она проводится только после осмотра врачом и только медицинским работником.

Можно ли прививаться беременным?

Беременность является одним из основных показаний для вакцинации. Окончательное решение о ее проведении принимает врач,
наблюдающий беременную женщину. Для вакцинации беременных применяются только инактивированные гриппозные вакцины.

Какой вакциной лучше привиться – отечественной или зарубежной?

Все применяемые в России вакцины лицензированы, содержат одинаковый состав безопасных вирусов и не отличаются по качеству и эффективности.

Где можно привиться?

В городской и детской поликлинике ГОАУЗ МЦРБ.

**ТО Управления Роспотребнадзора в г. Мончегорске,
г.Оленегорске и Ловозерском район**