

## ГРИПП НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ

Согласно прогнозам грипп в 2018 году – это эпидемия нового мутированного штамма вируса «Мичиган», включающий ранее известные «Брибен», «Гонконг», и другие, который в короткие сроки способен поразить огромное количество людей. Характеризуется большим количеством осложнений и высокой контагиозностью. Вирус гриппа мутирует каждый год. Основной пик заболевания преимущественно выпадает с ноября по март. Идеальная среда для развития гриппа – это температура воздуха от -5 до +5 градусов по Цельсию. В холодное время года многие люди страдают ослабленным иммунитетом, и зачастую оказываются уязвимыми перед разными простудными заболеваниями.

Избежать эпидемии как в России в целом, так и в нашем регионе, в том числе в Ставропольском районе пока удастся благодаря высокому уровню вакцинации населения, которая составляет по России 42%. В Ставропольском районе вакцинация против гриппа среди взрослого населения составила 32,67%, среди детей до 14 лет – 74,67%. Грипп пока регистрируется в единичных случаях и в основном высевается штамм H1N1, так называемый «свиной грипп» и A/H3N2 «гонконгский». В Ставропольском районе, за время эпидемического сезона, ни одного случая гриппа не зарегистрировано.

Грипп это острое инфекционное заболевание. Источником инфекции является больной человек, который рассеивает вирусы при кашле, чихании, разговоре на расстоянии 2-3 метров. Заразиться гриппом может каждый человек, но некоторые люди оказываются наиболее уязвимыми:

- Маленькие дети и груднички;
- Беременные и кормящие женщины;
- Пожилые люди;
- Больные онкологией;
- ВИЧ-инфицированные;
- Люди, которые страдают хроническими заболеваниями.

Инкубационный (скрытый период) может быть от 2 часов до 7 дней, в среднем 24-72 часа. Интенсивность и тяжесть заболевания зависит от вирусной нагрузки. Чем больше вирусов одновременно попало в организм, тем короче инкубационный период и интенсивнее симптомы. Температура тела поднимается до высоких цифр – 38,5-41,0. Больной чувствует себя

разбитым, выражены слабость, сонливость, Жалобы на сильную головную боль, боль в мышцах и суставах, наблюдается слезотечение. Катаральные симптомы (кашель, насморк, гиперемия ротоглотки) выражены минимально и могут рассматриваться как осложнения.

При первых признаках гриппа немедленно вызвать врача на дом и проводить лечение под его контролем и строго соблюдать постельный режим.

Больного необходимо изолировать в отдельную комнату или оградить ширмой.

Помещение периодически проветривать и проводить влажную уборку с добавлением дезинфицирующих средств.

Больной, при чихании и кашле, должен прикрывать рот и нос платком.

При уходе за больным необходимо носить маску и менять её каждые 3 часа.

Больному необходимо выделить отдельную посуду, которую после каждого пользования обдавать крутым кипятком.

Больные часто считают болезнь неопасной, не соблюдают постельный режим и пытаются лечиться самостоятельно. Из-за попустительского отношения к своему здоровью больной может поплатиться в лучшем случае осложнениями, такими как пневмония, менингит, миокардит, пиелонефрит, в худшем случае летальный исход.

Существует целый комплекс профилактических мер для предотвращения заражения гриппом и другими простудными заболеваниями. Все они направлены на укрепление иммунитета.

- Одним из главных профилактических мероприятий является вакцинация, которая проводится примерно за месяц до наступления эпидемиологического периода для того чтобы успел сформироваться иммунитет.

- Свести контакты с зараженными вирусом людьми к минимуму.
- Соблюдать элементарные правила гигиены.
- Вести здоровый образ жизни. Закаливание повышает сопротивляемость организма воздействию неблагоприятных факторов

внешней среды. Три природных фактора – солнце, воздух и вода – тренируют организм, закалывают его.

- Регулярно заниматься физической культурой. Прекрасный вид досуга и отличное средство укрепления здоровья – спорт. Плавание, ходьба на лыжах, гребля, бег, катание на коньках, утренняя зарядка, пешеходные прогулки по 30-40 минут 3-4 раза в неделю.

- Соблюдать правильное рациональное питание. Не забывайте о золотом правиле – умеренность в еде. Обильная еда не приносит пользы. «Приход» не должен превышать «расход». Следите за своим весом и принимайте меры, если он увеличивается.

- Отказаться от пагубных привычек. Вредные привычки ослабляют иммунную систему и человек становится более восприимчивым к различным заболеваниям в том числе и к инфекционным.

В эпидсезон рекомендуется принимать поливитамины, употреблять в пищу лук, чеснок. После контакта с больным прополоскать горло и промыть нос соленой водой (1 столовая ложка соли на стакан кипяченой воды). Полоскание горла с содой, эвкалиптовым, пихтовым и ментоловым маслами, хвойные ванны помогут защититься от болезни.

**Берегите себя и будьте здоровы.**

Врач-эпидемиолог Боркова Елена Анатольевна.