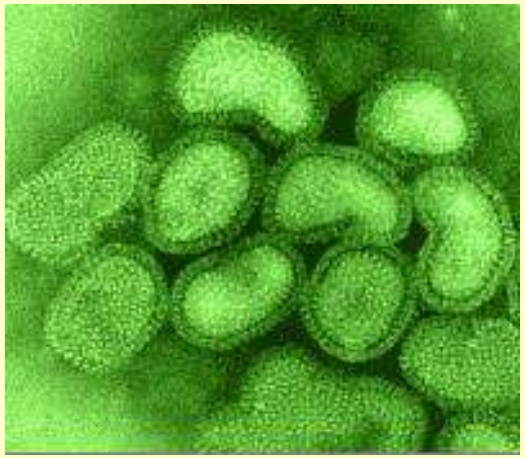
Осторожно, грипп!

Грипп – самая распространенная болезнь современности, вызываемая вирусами, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Заболевание гриппом сопровождает высокая смертность, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Показатели смертности от гриппа в мире очень высокий , а средние ежегодные потери достигают в масштабах разных стран десятков тысяч человек.

Грипп: общие сведения

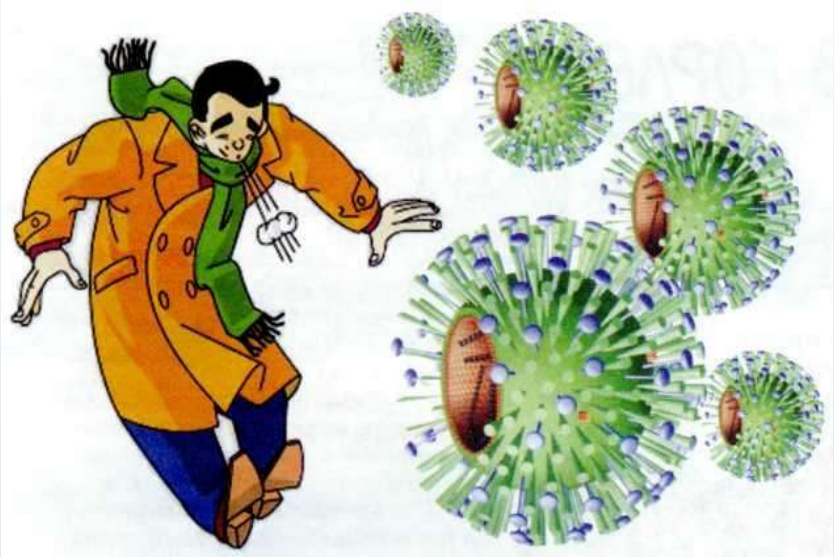


Размеры вируса очень малы, если условна его принять за футбольный мяч, то человек будет космическим гигантом в 600 тыс. километров, на руке которого уместится земной шар. Поэтому вирус смогли рассмотреть через 20 лет после открытия, когда был изобретён электронный микроскоп дающий увеличение в 300-500 тысяч раз лишь в 1933 году учеными Смит, Эндриус.

- Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара и похищает из жизни человека более одного года жизни. Главной особенностью этого вирусного заболевания является его способность к изменчивости. Вирус гриппа может самым принципиальным образом изменять свой антигенный состав. Так, в 1957 г. вирус гриппа облетел весь земной шар за несколько месяцев , а вошедший в историю «испанка», в 1918 году за 2 года и переболело 1,5 миллиарда человек на планете. В нашей стране ежегодно болеют 20% человек.

Грипп: источники и пути заражения

- Вирус гриппа очень легко передается. Наиболее распространенный путь передачи инфекции – воздушно-капельный. При этом вирусные частицы по воздуху переносятся от зараженного человека к здоровому во время кашля или чихания. Также встречаются другие пути передачи - например, заражение через носовой платок или одежду. Во время кашля, чихания, разговора, больной гриппом разбрызгивает мельчайшие частицы слюны, слизи и мокроты, которые содержат большое количество вирусов гриппа. На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зараженная зона с радиусом 2-3 метра.
- Размножение вирусов протекает с исключительно высокой скоростью: при попадании в верхние дыхательные пути одной вирусной частицы уже через 8 ч количество инфекционного потомства достигает 10 тысяч, а концу первых суток –10 миллионов. Эти расчеты объясняют столь короткий инкубационный период при гриппе – 1-2 суток.



Грипп: опасность и виды вируса

- **Основная опасность гриппа** – это риск развития постгриппозных осложнений, таких как: бактериальная пневмония; ринит, синусит, бронхит, отит; осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы; мышечные осложнения; обострения хронических заболеваний.

- Вопреки широко распространенному мнению, что грипп – это обычная болезнь, которой люди болеют каждый год и ничего страшного не происходит, грипп – это заболевание, часто приводящее к смертельному исходу.

- Смерть при гриппе наступает от интоксикации, кровоизлияний в жизненно важные центры (головной мозг), от легочных осложнений (пневмония), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

Грипп: опасность и виды вируса

Каждый год вирус гриппа видоизменяется. Небольшие изменения вируса происходят ежегодно .Примерно раз в 30-40 лет вирус гриппа подвергается значительным изменениям, к которым иммунная система человека оказывается не подготовленной. Тогда и возникают заболевания гриппом в особо тяжелых формах – так как человеческий организм еще не имел предыдущих контактов с подобным вирусом.

виды вируса гриппа

- Учёные выделяют три основных разновидности вируса гриппа - **А, В и С**. Наиболее принципиальные различия этих разновидностей как раз и состоят в их способности изменяться.

- **Вирус гриппа А** самый коварный, именно он, постоянно меняясь, вызывает заболевание в средней или сильной форме тяжести, поражая как человека, так и многих животных. Вирус видо-специфичен, то есть как правило, вирус птиц не может поражать свинью или человека, и наоборот. Именно вирусы гриппа А ответственны за появление пандемий и тяжелых эпидемий..

- **Вирус гриппа В** как и вирус гриппа А, способен изменять свою антигенную структуру. Однако эти процессы выражены менее четко, чем при гриппе типа А. Вирусы типа В не вызывают пандемии и обычно являются причиной локальных вспышек и эпидемий, иногда охватывающих одну или несколько стран. Вспышки гриппа типа В могут совпадать с таковыми гриппа типа А или предшествовать ему. Вирусы гриппа В циркулируют только в человеческой популяции (чаще вызывая заболевание у детей).

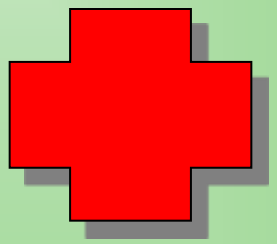
виды вируса гриппа

- **Вирус гриппа С** достаточно мало изучен. Инфицирует только человека. Симптомы болезни обычно очень легкие, либо не проявляются вообще. Он не вызывает эпидемий и не приводит к серьезным последствиям. Является причиной спорадических заболеваний, чаще у детей.

- **Чем опасен «свиной» грипп? «Свиной грипп - разновидность гриппа типа А. Главная опасность в том, что он чреват быстрым развитием осложнений, таких как гайморит или пневмония. При заражении свиным гриппом возможно быстрое развитие пневмонии практически в первые 2 дня.**

«Грипп пришел из южных районов страны, Восточной Европы, в том числе с Украины. В настоящее время превышен эпидпорог в 47 регионах . Если говорить о распространенности штаммов, то преимущественно это свиной грипп H1N1, от 75 до 95 %».

По стране около 70 человек умерло после перенесенного «свиного» гриппа.



Симптомы заболевания

Основные симптомы у гриппа следующие:

- повышение температуры тела до 38 - 40^{0}С;
- обильное потоотделение; слабость;
- светобоязнь; суставные и мышечные боли;
- головная боль и боль в горле;
- сухой (иногда – влажный) болезненный кашель;
- насморк.

- Грипп начинается остро. Инкубационный период обычно длится 1-2 дня, но может продолжаться до 5 дней. Если грипп протекает без осложнений, то острый период болезни продолжается 3-5 дней и окончательное выздоровление наступает в течение 5-10 дней. Однако после гриппа часто возникают повторное инфицирование бактериями или другими вирусами (так как организм ослаблен болезнью). После перенесенного гриппа в течение 2-3 недель может сохраняться такие явления, как утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница.

Симптомы заболевания

- В случае легкой формы гриппа, температура тела может оставаться нормальной или повышаться не выше 38°С.
- В случае среднетяжелой формы гриппа температура повышается до 38,5-39,5°С и отмечаются классические симптомы заболевания: обильное потоотделение, слабость, светобоязнь, суставные и мышечные боли, головная боль, покраснение мягкого нёба и задней стенки глотки, сухой (в ряде случаев - влажный) болезненный кашель, насморк.
- При развитии тяжелой формы гриппа температура тела поднимается до 40-40,5°С. В дополнение к симптомам, характерным для среднетяжелой формы гриппа появляются признаки поражения нервной системы (психотические состояния, судорожные припадки, галлюцинации), сосудистые расстройства (носовые кровотечения, точечные кровоизлияния на мягком нёбе).
- При гипертоксической форме гриппа возникает серьезная опасность летального (смертельного) исхода, особенно для больных из группы риска.

Профилактика гриппа

- Конечно, самым надежным средством по предотвращению гриппа является вакцинация, однако помимо этого существует несколько простых правил, соблюдая которые можно существенно снизить риск заболевания.
- **Тщательное мытье рук** с мылом или спиртосодержащим гелем – отличная возможность предотвратить заражение гриппом.
- **Следует избегать** дотрагиваться до рта, носа или глаз грязными руками.
- Если нет возможности вымыть руки (в школе, в автомобиле), то надо **приучить** его **использовать** очищающие влажные салфетки, проследите, чтобы они у него всегда были с собой.
- **Необходимо избегать** контактов с уже зараженными людьми, так как грипп передается воздушно-капельным путем. И, кроме того, надо помнить, что стресс, ослабленный иммунитет, усталость открывают дорогу заболеваниям, поэтому настоятельно рекомендуется следить за тем, чтобы вы не переутомлялись, высыпались, занимались спортом, и, конечно же, не стоит забывать о соответствующей одежде в холодное время года.

Профилактика гриппа

- **Необходимо приучиться** использовать бумажные носовые платки при кашле и чихании.
- Исследования показывают, что число случаев заболевания гриппом в семьях, где есть дети-школьники, вдвое превышает число заражений в семьях, где дети учатся на дому или еще слишком маленькие для школы. Поэтому, если ребенок посещает школу, необходимо особенно внимательно следить за соблюдением выше перечисленных правил и хорошо подумать о вакцинации.
- Основой укрепления организма должен быть:
- здоровый образ жизни;
- сочетания труда и отдыха;
- утренняя гимнастика;
- занятия спортом;
- прогулки на свежем воздухе;
- овощи ,фрукты(есть лимоны, чеснок и лук);
- пить витамины;
- мазать нос оксолиновой мазью.
- А самое главное — при первых же симптомах вызывать врача, а в особо тяжелых случаях (при резком повышении температуры) - «Скорую».

Будьте здоровы

и

не болейте!

Спасибо за внимание.