

## Что такое грипп?



Грипп – это острое инфекционное заболевание, поражающее дыхательную, нервную, сердечно-сосудистую и другие системы организма.

Заболевание гриппом сопровождается высокой смертностью, особенно у маленьких детей и пожилых людей.

Для сезонного гриппа характерными симптомами являются:

– внезапное появление высокой температуры;

- кашель (обычно сухой);
- головная боль;
- мышечная боль и боль в суставах;
- сильное недомогание (плохое самочувствие);
- боль в горле и насморк.

Но грипп может приводить к развитию тяжелой болезни или смерти у людей из групп повышенного риска. Период между инфицированием и заболеванием, известный как инкубационный период, длится около двух дней.

## Кто подвергается риску?

Ежегодные эпидемии гриппа могут оказывать серьезное воздействие на все возрастные группы, но самый высокий риск развития осложнений угрожает детям в возрасте до двух лет, взрослым в возрасте 65 лет и старше и людям любого возраста с определенными заболеваниями, такими как хронические болезни сердца, легких, почек, крови и болезни обмена веществ



(например, диабет), или с ослабленной иммунной системой.

## Как передается грипп?

Передача инфекции осуществляется воздушно-капельным путем. Вирус со слизистых дыхательных путей при дыхании, чихании, кашле, разговоре выделяется в



огромной концентрации и может находиться в виде аэрозолей во взвешенном состоянии несколько минут. В редких случаях возможна передача инфекции через предметы обихода (например: соски, игрушки, белье, посуду и др.).

Резервуаром вируса является больной человек, который опасен

начиная с конца инкубационного и весь лихорадочный период.

После 5-7-го дня болезни концентрация вируса в выдыхаемом воздухе резко снижается, и больной становится практически неопасным для окружающих. Дети заражаются, как правило, от взрослых. Возможность хронического носительства вируса маловероятна.

## Симптомы гриппа.

Обычно грипп начинается остро.

Инкубационный период, как правило, длится 1-2 дня, но может продолжаться до 5 дней. Если грипп протекает без осложнений, лихорадочный период продолжается 2-4 дня и болезнь заканчивается в течение 5-10 дней. Возможны повторные подъемы температуры тела, однако они обычно обусловлены наслоением бактериальной флоры или другой вирусной респираторной инфекции.

После перенесенного гриппа в течение 2-3 недель могут сохраняться явления постинфекционной астении, утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница и др.



## Осложнения гриппа.

Наиболее частым осложнением гриппа является пневмония причём, как правило, это вторичная бактериальная инфекции,

Более редко встречается комбинированная инфекция (вирусная и бактериальная пневмония).

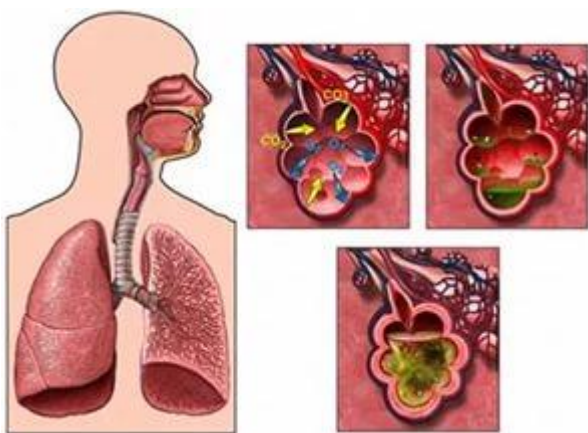
Первичная вирусная пневмония – это редкое осложнение, характеризующееся высокой смертностью. Она возникает в случае, если грипп вызван вирусом

высочайшей вирулентности. При этом развиваются смертельные геморрагические пневмонии, продолжающиеся не более 3-4 дней и как правило заканчивающаяся летально. Кроме этого вторичные бактериальные инфекции, часто возникающие после гриппа, поражают ЛОР-органы.

Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы чаще встречается у лиц пожилого возраста.

Может развиваться воспалительные заболевание мышц сердца, которые могут привести к сердечной недостаточности).

После гриппа могут развиваться мышечные осложнения, выражающиеся в миозите и других мышечных заболеваниях. Такие осложнения чаще бывают у детей и выражаются в мышечных болях в течение нескольких дней.



Иногда отмечается поражение периферической нервной, а так же центральной нервной системы, развиваются менингит и энцефалит, бактериальная суперинфекция. На ослабленный гриппом организм часто садится бактериальная инфекция.

После гриппа часто наблюдаются декомпенсация (орган не справляется со своей работой) и обострения хронических заболеваний, таких как: бронхиальная астма и хронический бронхит, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания почек, сахарный диабет и др.



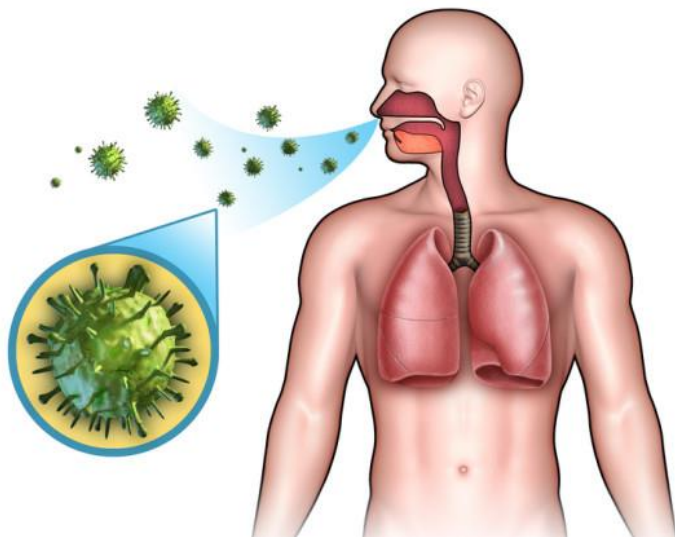
## Профилактика гриппа.

Профилактика гриппа имеет существенное медицинское и экономическое значение.

Медицинское значение заключается в том, что благодаря профилактике можно достичь значительного уменьшения заболеваемости и удельного веса тяжелых форм болезни, существенного снижения связанных с гриппом и ОРВИ пневмоний, случаев госпитализации и смертности.

## Меры, позволяющие ограничить распространение вирусных инфекций.

### 1. Для здоровых людей:



1) от лиц с симптомами гриппа держитесь на расстоянии, по меньшей мере, 1 метр и кроме этого:

- не касайтесь своего рта и носа;
- часто мойте руки водой с мылом или спиртосодержащим средством для рук, особенно если касались рта или носа;
- или потенциально зараженных поверхностей;
- сократите время своего

пребывания в контакте с людьми, которые могут быть носителями заболевания;

- старайтесь как можно реже находиться в местах большого скопления людей;
- как можно чаще проветривайте свое жилое помещение, открывая окна.

### 2. Для лиц с симптомами гриппа:

- если чувствуете себя нехорошо, оставайтесь дома и следуйте советам местных органов здравоохранения;
- держитесь подальше от здоровых людей (как минимум 1 метр);
- кашляя или чихая, прикрывайте рот и нос салфеткой или другим подходящим материалом, чтобы задержать респираторные выделения.