

Лучше с кофе на работе, чем с гриппом дома

Грипп - острое вирусное заболевание из группы инфекций дыхательных путей, известное с глубокой древности

Грипп - неуправляемая вирусная инфекция, вспышки которой чаще наблюдаются зимой и весной.

Грипп - самое массовое инфекционное заболевание вследствие легкости воздушно-капельной передачи вируса, непрерывной изменчивости антигенной структуры возбудителя и короткого инкубационного периода.

Грипп - самое массовое инфекционное заболевание вследствие легкости воздушно-капельной передачи вируса, непрерывной изменчивости антигенной структуры возбудителя и короткого

Грипп - любой модификации характеризуют симптомы: стойкая высокая температура и озноб, головная и суставная боли, светобоязнь и кровоизлияния в склеры, слабость и тошнота, заложенность носа и сухой кашель.

Грипп - всегда подавляет иммунитет и в тяжелых случаях сопровождается осложнениями, наиболее частые из которых бронхит, пневмония, гайморит, отит, токсическое поражение миокарда, энцефалопатия.

История и эпидемиология

Вспышки заболевания населения гриппом различного масштаба и тяжести наблюдаются практически ежегодно. Глобальные эпидемии или пандемии происходят приблизительно каждые 10-15 лет. Пандемии XX века (1918 г., 1957 г., 1968 г.) стоили жизни многим миллионам людей во всем мире, причем знаменитая "испанка" в 1918 году унесла больше жизней, чем первая мировая война.

Сегодня, несмотря на достижения современной медицины, грипп и ОРВИ, составляют основную долю в структуре как общей заболеваемости (40-60%), так и инфекционной (80-95%). Ежегодно в России от гриппа и ОРВИ погибают около двух тысяч человек из примерно 30-40 миллионов заболевших.

Известно, что больной гриппом заразен уже в конце инкубационного периода и особенно в первые 3-7 дней заболевания. Размножение вируса гриппа в дыхательных путях заразившегося человека идет настолько бурно, что в большинстве случаев инкубация составляет 1-2 дня, реже до 4 суток. При развитии осложнений гриппа, заразность больного может продлиться до месяца от начала заболевания.

Тактика поведения в очаге гриппа

Грипп в доме диктует следующие обязательные действия

для больного:

вызвать врача на дом;

воздержаться от решительной борьбы с высокой температурой: именно при температуре 38-39°C вирус гибнет и активнее вырабатываются специфические антитела;

не принимать антибиотики и сульфаниламидные препараты: они на вирус гриппа не действуют;

пить горячий чай и другие напитки, соблюдать постельный режим;

выполнять рекомендации врача.

для членов семьи:

по возможности изолировать больного, ограничить близкие контакты с ним, носить четырехслойные марлевые повязки, периодически проглаживая их горячим утюгом;
чаще проветривать помещения, предварительно тепло укрыв больного;
выделить больному посуду и мыть ее отдельно горячей водой;
носовые платки, полотенца, нательное и постельное белье больного стирать после предварительного кипячения;
проводить ежедневную влажную уборку комнат;
принимать препараты, предназначенные для профилактики гриппа.

Профилактика гриппа

Надежно защищает от заболевания специфические андигриппозные вакцины.

Формирует барьер для возбудителей ОРВИ на уровне слизистой оболочки верхних дыхательных путей бактериальные лизаты - ИРС 19, Имудон.

Усиливают невосприимчивость к острым респираторным заболеваниям и гриппу витамины: аскорбиновая кислота, Алвитил, Гексавит, Ревит, Декамевит, Ундевит. Витаминпрофилактику также следует начинать заблаговременно и продолжать до окончания эпидемии.

Повышают защитные силы организма, обладают общеукрепляющими свойствами: настойки и экстракты женьшеня, элеутерококка, аралии, эхинацеи пурпурной. Применяют их в начале зимних холодов трехнедельными курсами по 20-30 капель за полчаса до еды два раза в день.

В этот же период назначаются препараты, повышающие уровень иммунитета, так называемые, иммуномодуляторы: таблетки дибазола в возрастных дозах в течение десяти дней или амиксина по схеме, указанной в аннотации.

При появлении первых случаев гриппа в городе, на производстве или в семье рекомендуются препараты экстренной профилактики, к числу которых относятся противовирусные средства: таблетки ремантадина и арбидола для взрослых, раствор интерферона для детей, мазь оксолиновая для всех членов семьи.

"Группы риска"

Группы лиц с повышенным риском развития осложнений гриппа:

больные хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы и органов дыхания;
взрослые и дети, страдающие заболеваниями почек, сахарным диабетом;

все лица старше 60 лет,

взрослые и дети с иммунной недостаточностью, в том числе ВИЧ-инфицированные и лица, получающие иммунодепрессанты;

беременные женщины;

больные любого возраста, находящиеся в стационарных медицинских учреждениях или страдающие хроническими заболеваниями и вынужденные постоянно посещать медицинские учреждения.

Запомните! Заниматься самолечением опасно! Наименования лекарственных средств, предназначенных для лечения гриппа, их дозировку и режим применения может определить только врач!