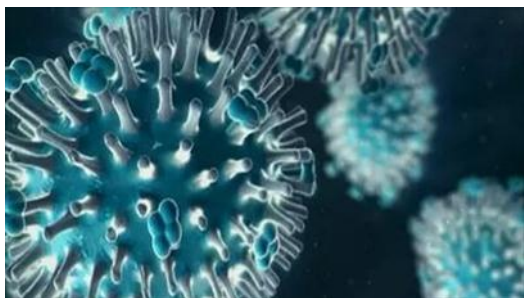


Важная информация о гриппе и его профилактике.

Грипп - это острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и поражающее верхние дыхательные пути.



Как происходит заражение?

Вирусы гриппа очень легко передаются. Самый распространенный путь передачи инфекции – воздушно-капельный непосредственно от больного человека при разговоре, чихании или кашле. Некоторые могут заболеть, прикоснувшись к предметам, на которых находятся мельчайшие частицы вируса, а затем к собственному рту или носу. Известно, что вирусы гриппа способны выживать с возможностью инфицирования человека на таких поверхностях, как столы, телефоны, дверные ручки, в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.

Как долго инфицированный человек может распространять вирус?

Люди, инфицированные вирусом гриппа, начинают распространять возбудителя инфекции за день до появления первых симптомов заболевания вплоть до седьмого дня болезни.

Каковы основные симптомы гриппа?

Уже в первые часы заболевания температура тела достигает максимальных показателей – 39-40°C, появляется резкая слабость, выраженные головные и мышечные боли, боль при движении глазными яблоками или при надавливании на них. Катаральный синдром часто отступает на второй план: проявляется сухостью и ощущением першения в горле, заложенностью носа, сухим кашлем. У некоторых людей грипп сопровождается тошнотой, рвотой и диареей.

Каковы осложнения и последствия гриппа?

Вирус гриппа, размножаясь в респираторном тракте, вызывает разрушение эпителия, функцией которого является очищение дыхательных путей от пыли, бактерий. Если эпителий разрушается, он уже не может в полной мере выполнять свои защитные функции и бактерии с большей легкостью проникают в легкие. Таким образом, появляется опасность развития **наиболее частого осложнения**



гриппа - пневмонии. Другие бактериальные инфекции, часто возникающие после гриппа – синусит, бронхит, отит, миокардит. После гриппа часто наблюдаются обострения хронических заболеваний, таких как: бронхиальная астма, хронический бронхит, сердечнососудистые заболевания, сахарный диабет и др. Осложнения после гриппа могут быть очень серьезными, нанести непоправимый вред Вашему здоровью и здоровью Ваших близких, вплоть до летального исхода.

Существуют так называемые группы риска. Это лица, среди которых наиболее вероятно развитие осложнений от гриппа.

Группы риска по возможным осложнениям:

- беременные
- лица старше 60 лет
- лица, страдающие хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистые, сахарный диабет, хроническое заболевание легких, лица с иммунодефицитом)
- часто болеющие острыми респираторными инфекциями
- дети дошкольного возраста
- школьники
- медицинский персонал
- работники сферы обслуживания
- работники транспорта
- работники учебных заведений
- воинские контингенты

Лечить или предотвратить?

«Вакцинация является основой профилактики гриппа» (ВОЗ).



Основным методом профилактики против гриппа является активная иммунизация (вакцинация), когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают

размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала. Вакцинация в 3-4 раза дешевле, чем затраты на лечение гриппа и его осложнений. У привитых людей вероятность заражения вирусом гриппа уменьшается в несколько раз. В первую очередь прививки против гриппа необходимы лицам из групп риска.

Для повышения эффективности вакцинации ВОЗ ежегодно публикует свои рекомендации относительно вакцинных штаммов вируса на ближайший сезон гриппа с учетом наблюдающейся антигенной изменчивости.

После вакцинации иммунитет вырабатывается через 10-14 суток, он кратковременный (6-12 мес.), что требует ежегодной вакцинации.

Укрепление организма необходимо начинать уже сейчас!

Очень важно для профилактики гриппа и ОРВИ укреплять защитные иммунные механизмы в течение всего года, особенно перед осенне-зимним подъемом заболеваемости этими инфекциями. Для этого необходимо:

- вести активный и здоровый образ жизни;
- следить за рационом питания, он должен быть сбалансированным;
- проводить закаливающие процедуры (перед проведением обязательно проконсультироваться с врачом).

Помните! Предупредить – легче, чем лечить. Ваше здоровье в ваших руках!