

## Грипп.

Вызывает большую тревогу предстоящий эпидсезон по гриппу. Обычно ему предшествует вспышка респираторно-вирусных заболеваний. За последнюю неделю увеличилось количество вызовов в поликлиниках города по поводу повышения температуры, возросло количество обращений. Так в детской поликлинике в истекший понедельник увеличилось количество вызовов врачей на дом. В поликлинике для взрослых заметно увеличилось количество обращений по поводу простудных заболеваний.

В этом сезоне ожидается циркуляция в природе всех штаммов вируса гриппа, в т.ч. типа А, который относится к категории самых опасных. Уже зафиксированы случаи высокопатогенного гриппа с летальными исходами в соседних областях.

Грипп известен человечеству с глубокой древности. Еще Гамалея писал, что «поветрия чумы, сыпного тифа, оспы и гриппа несут ужас и смерть народа». Слово грипп происходит от французского, что означает (охватывать, нападать). Вирус гриппа, установленный еще в начале прошлого столетия очень коварен, часто трансформируется, образуя новые разновидности, т.е. штаммы, поэтому организму очень трудно выработать постоянный иммунитет. Вирус очень контагиозен, передается воздушно-капельным и контактным путями. Легкость передачи при разговоре, чихании, кашле, рукопожатии приводит к быстрому распространению инфекции и заражению большого количества людей, особенно в замкнутых пространствах.

Заболевание всегда начинается остро с высокой температуры, озноба, головной боли, затем присоединяется сухой кашель и насморк. Признаки эти всем известны. Но очень важно знать симптомы, при появлении которых нужна срочная медицинская помощь и необходим безотлагательный вызов скорой помощи. У детей – это учащенное дыхание, синюшность кожных покровов, рвота. У взрослых – одышка, боли в грудной клетке, сильная и непрекращающаяся рвота. У беременных – одно только повышение температуры должно насторожить и стать причиной вызова врача на дом, т.к. на фоне беременности грипп протекает очень тяжело и может переходить в неуправляемую форму за счет присоединившейся вирусной пневмонии.

Необходимо помнить, что особенно тяжело протекает грипп не только у беременных, но и у детей раннего возраста, и пожилых людей, страдающих хроническими заболеваниями.

Глубоко ошибаются те, кто считает грипп самой легкой инфекцией. Действительно, иногда это заболевание, не сопровождаясь повышением температуры тела, проявляется лишь головной болью и недомоганием. Многие люди не обращают на это внимание и не соблюдают ни постельного, ни даже домашнего режима, ходят на работу, разъезжают в общественном транспорте. Они не только заражают окружающих, но и наносят большой вред и собственному здоровью, ведь грипп, протекающий даже в легкой форме, опасен осложнениями. Они дают знать о себе чаще между 3 и 6 днем от начала заболевания. Иногда осложнения развиваются в более поздние сроки. Бывает, человек уже будто бы поправился, вышел на работу, и вдруг снова у него повышается температура и ухудшается самочувствие. Вирусы гриппа быстро размножаются в организме больного и выделяют токсины. Эти ядовитые вещества угнетают нервную систему, подавляют защитные силы организма. На фоне пониженной реактивности, особенно, если человек не соблюдает постельный

режим, переохлаждается или переутомляется, активизируются другие болезнетворные микроорганизмы и вызывают различные осложнения: бронхит, пневмония, плеврит, гайморит, отит. Любое осложнение гриппа приносит большой, а подчас и не поправимый вред здоровью, на долго выводит человека из строя. Грипп не только широко открывает ворота для новых инфекций, но и обостряет вялотекущие хронические процессы. Поэтому, тем, кто страдает хроническими заболеваниями, нужно соблюдать все меры профилактики гриппа. Самой эффективной является прививка.

В этом сезоне, т.е. в конце прошлого 2017 года, у нас привито около 28 тысяч человек. Из них: детей 7600, 150 беременных женщин. Это важно, т.к. хороший коллективный иммунитет является надежным заслоном к распространению эпидемии гриппа. О вакцинации сейчас говорить уже поздно, т.к. для выработки иммунитета необходимо время после введения вакцины. Нельзя забывать о неспецифической профилактике гриппа. Во время эпидемии гриппа не следует посещать места массового скопления людей, при необходимости пользоваться масками, избегать тесного контакта с людьми, которые имеют признаки заболевания – чихают, кашляют. Чаше проветривать помещения, тщательно мыть руки, избегать переохлаждений, есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С, который укрепляет иммунитет (капуста, клюква, лимон, брусника, шиповник, лук, чеснок). Не забывайте и про профилактический прием противовирусных препаратов, таких как циклоферон, ингаверин, арбидол, оксалиновая мазь, гриппферон и др.

Ну, а если не удалось избежать заболевания, надо помочь организму «побороть» инфекцию. Прежде всего, необходимо соблюдать постельный режим, опасно переносить грипп «на ногах», это может привести к тяжелым осложнениям. Пить как можно больше жидкости: чай с лимоном, клюквенный и брусничный морсы, щелочные минеральные воды. Не забывайте регулярно хорошо проветривать комнаты. Самолечение при гриппе недопустимо, нельзя принимать без назначения врача антибиотики и сульфаниламидные препараты. На вирус гриппа они не действуют. В тоже время под влиянием их бессистемного приема в организме происходит нежелательные сдвиги, бактерии, которые находятся в организме привыкают к этим медикаментам, развивается их устойчивость. И если возникает осложнение, то лекарства будут не эффективны. Не стоит пугаться повышения температуры тела, и не нужно, во что бы то ни стало ее снизить, особенно у взрослых. Повышение температуры в первые дни болезни – защитная реакция организма в борьбе с возбудителем инфекции. При очень высокой температуре тела, врачи, как правило, рекомендуют препараты с содержанием парацетамола и витамина С. Эти препараты устраняют симптомы гриппа, а также позволяют предотвратить дальнейшее развитие заболевания и появление возможных осложнений. Помните: грипп далеко не безобидное заболевание. Если вы заболели, обратитесь к врачу и не занимайтесь самолечением. При высокой температуре необходимо вызывать скорую помощь или вызвать участкового врача на дом. Телефон вызова врача на дом 4-38-91.

Знайте, что основой профилактики всех инфекционных заболеваний является здоровый образ жизни, т.е. правильное питание, отказ от вредных привычек и обязательная физическая активность: каждодневная прогулка на свежем воздухе не

менее 30-40 минут. Все это надежно укрепляет иммунитет и устойчивость организма к любым инфекциям.