



## О вирусе гриппа

Грипп – острое инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя. Характеризуется острым началом, выраженной интоксикацией и поражением дыхательных путей.

По данным Всемирной Организации здравоохранения ежегодно в мире гриппом болеет каждый 3-й – 5-й ребенок и 5-й – 10-й взрослый. Сезонные эпидемии возникают ежегодно в осенне-зимний период. Основным источником инфекции – больной человек, эпидемическая опасность которого коррелирует с выраженностью катаральных симптомов. Восприимчивость людей к вирусам гриппа абсолютна. Наиболее высокие показатели заболеваемости в эпидемические подъемы приходятся на детей и молодых взрослых. К факторам особо высокого риска относятся:

- младенцы (новорожденные) и дети младше 2-х лет
- беременные женщины
- лица с хронической патологией органов дыхания, включая бронхиальную астму, хроническими заболеваниями сердечнососудистой системы
- лица с нарушением обмена (сахарный диабет, ожирение), патологией почек, заболеваниями органов кроветворения, иммуносупрессией, вызванной, в том числе, лекарственными средствами или ВИЧ
- лица старше 65 лет

### Первые признаки гриппа



Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений (39°C–40°C) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала

болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.

Поражение нервной системы при гриппе связано с токсическим действием вируса, вызывающим функциональные расстройства до серозного менингита и менингоэнцефалита. Поражение нервной системы чаще развивается на 3–5–е дни болезни: появляются сильная головная боль, рвота, судороги, изменение сознания. Основной стратегией при лечении гриппа является ранняя противовирусная терапия: чем раньше будет начат прием противовирусных препаратов, тем меньше риск развития тяжелых осложнений, которые при гриппе могут присоединяться уже в первые сутки болезни. Продолжительность лихорадки более 5 суток может свидетельствовать о присоединении осложнений.

#### Вакцинация от гриппа

Это наиболее эффективная мера борьбы с гриппом. Вакцинация позволяет снизить риск заболевания и осложнений, а также заболеваемость в обществе в целом. Современные вакцины инактивированные, субъединичные не содержат «живой» вирус и относятся к наиболее безопасным и эффективным.



Вакцина стимулирует образование в организме человека антитела против вируса гриппа. Весь спектр гриппозных вакцин прошел регистрацию в России и разрешен к применению.

В рамках национального проекта «Здоровье» Минздравсоцразвития России ежегодно перед началом сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ организует проведение иммунизации против гриппа лиц, относящихся к группам риска.

Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и его развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений. Перед проведением прививки каждого прививаемого осматривает медицинский работник.

В 2010 году бесплатно вакцинируются (за счет федерального бюджета) контингенты риска по инфицированию и осложнениям: дети, лица старшего возраста, работники медицинских, образовательных учреждений и сферы услуг.

## **Лечение гриппа**

Для лечения гриппа используются химиопрепараты, обладающие прямым противовирусным действием и подавляющие ранние этапы развития гриппозной инфекции. Эти препараты оказывают максимальный клинический эффект при приеме их в течение первых 48 часов от начала заболевания: уменьшают продолжительность лихорадки, интоксикации, катаральных симптомов и снижают частоту осложнений, а также уменьшают риск смерти особенно в группах повышенного риска.

Препараты интерферона и стимуляторы их выработки также могут быть рекомендованы врачом для лечения гриппа. Они оказывают комплексное действие: противовирусное и иммуномодулирующее.

Жаропонижающие средства при гриппе необходимо применять с большой осторожностью. Не следует стремиться снижать температуру, повышение которой является, своего рода, защитной реакцией организма, возникающей на воздействие вируса. Аспирин при гриппе не рекомендуется, категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени. Допускается прием парацетамола выше температуры 39°C.

## **Если не хочешь заболеть**

Основные меры борьбы с инфекцией в условиях школы должны проводиться всегда, а не только в период пандемии гриппа. Во время сезонного гриппа школьное руководство должно быть особенно бдительным: необходимо опережать события, разрабатывать планы на случай непредвиденных обстоятельств. Планы должны быть направлены на защиту людей, подверженных высокому риску возникновения осложнений гриппа.

Оставайтесь дома, когда вы больны



(рекомендуется оставаться дома людям, с гриппоподобным заболеванием, по меньшей мере, до 24-х часов после нормализации температуры тела). Изоляция людей с лихорадкой на дому может уменьшить количество инфицированных, так как повышенная температура связана с более интенсивным выделением вируса гриппа. Многие больные гриппом люди будут продолжать выделять вирус гриппа в течение 24 часов после прекращения высокой температуры, но в меньшей степени, чем во время нее.

Чаще мойте руки с мылом особенно после кашля или чихания. Если нет возможности мыть руки с мылом, можно использовать бесспиртовые средства для мытья рук, но их эффективность значительно меньше. Мыло, бумажные полотенца и дезинфицирующие средства имеют большое значение для надлежащей гигиены рук.

Прикрывайте нос и рот одноразовым платком при кашле и чихании и выбрасывайте его в урну для мусора после использования. Мойте руки сразу после кашля и чихания. Если платка в данный момент нет под рукой, рекомендуется при кашле и чихании прикрываться рукой или рукавом (но не ладонью).

Необходимо регулярно мыть все поверхности и предметы, которые, вероятно, имели наиболее частые контакты с руками (например, клавиатуры или парты), а также мыть эти поверхности после обнаружения видимого загрязнения. Используйте моющие средства, которые обычно используются для помывки этих поверхностей.

Раннее лечение противовирусными лекарственными препаратами имеет большое значение, так как оно может предотвратить госпитализацию и летальный исход. Лица, подверженные риску возникновения осложнений гриппа, у которых появляется гриппоподобное заболевание, должны как можно скорее, проконсультироваться с врачом.

Оставайтесь дома в течение, по меньшей мере, 7 дней, даже если симптомы гриппоподобного заболевания проходят. Люди, плохо себя чувствующие после 7-ми дней от начала заболевания, должны продолжать оставаться дома, по меньшей мере, еще 24 часа после исчезновения симптомов. Вирусное выделение гриппа обычно продолжается от 5 до 7 дней для инфекции сезонного гриппа. Когда

люди, имевшие гриппоподобное заболевание, возвращаются в школу, они должны соблюдать гигиену рук, избегать близкого контакта с людьми.

**Самый эффективный способ профилактики сезонного гриппа - вакцинация. Проводится вакцинация ежегодно в осенний период.**