Январь профилактика ГРИППА И ОРЗ

******

***Грипп* – это острое вирусное заболевание,** массовое  распространения  которого  (эпидемии)  наиболее  часто  возникают  осенью  и  зимой.   Может поражать верхние и нижние дыхательные пути, сопровождается выраженной интоксикацией и может приводить к серьезным осложнениям и летальным исходам – в основном у пожилых больных и детей.

***Грипп* и ОРВИ –** близкие друг другу заболевания – и по способу заражения, и по основным проявлениям, однако это не одно и то же. Грипп вызывает значительно большую интоксикацию, способное приводить к массовым вспышкам и даже эпидемиям почти  ежегодно, .часто  протекает тяжело и приводит к различного рода осложнениям.  Поэтому так важно знать «врага в лицо»: чем он опасен, как от него защищаться, и как легче всего перенести.

Вирус *гриппа*крайне изменчив. Ежегодно появляются новые подвиды (штаммы) вируса, с которыми наша иммунная система еще не встречалась, а, следовательно, не может легко справиться. Именно поэтому и вакцины против гриппа не могут обеспечить 100%-ую защиту – всегда существует вероятность новой мутации вируса.

**Заражение гриппа**

Источником инфекции является больной человек. Вирусы выделяются со слюной, мокротой, отделяемым носа - при кашле и чихании. Вирусы могут попасть на слизистые носа, глаз или верхних дыхательных путей непосредственно из воздуха, при тесном контакте с больным человеком; а могут оседать на различных поверхностях и далее попадать на слизистые оболочки через руки или при использовании общих с больным предметов гигиены.

Затем вирус попадает на слизистую верхних дыхательных путей (носа, глотки, гортани или трахеи), проникает в клетки и начинает активно размножаться. Всего за несколько часов вирус поражает практически всю слизистую верхних дыхательных путей.

Точно не установлено, благодаря каким защитным механизмам прекращается размножение вируса и наступает выздоровление. Обычно через 2-5 суток вирус перестает выделяться в окружающую среду, т.е. больной человек перестает быть опасным.

**СИМПТОМЫ  ГРИППА:**

* Температура 40 ºС и выше.
* Сохранение высокой температуры дольше 5 дней.
* Сильная головная боль, которая не проходит при приеме обезболивающих  средств, особенно при локализации в области затылка.
* Одышка, частое или неправильное дыхание.
* Нарушение сознания – бред или галлюцинации, забытье.
* Судороги.
* Появление геморрагической сыпи на коже.

При всех перечисленных симптомах, а также появлении других тревожных симптомов, которые не входят в картину не осложненного гриппа, следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

***Кто чаще болеет  гриппом?***

**Наиболее подвержены гриппу люди с ослабленной иммунной системой:**

* Дети младше 2 лет, поскольку их иммунная система неокончательно сформирована
* Лица, страдающие различными иммунодефицитными состояниями: врожденными иммунодефицитами или ВИЧ
* Пожилые люди

**Меры профилактики гриппа и других острых респираторных инфекций**

**ЧТОБЫ УБЕРЕЧЬ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ГРИППА,  НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА.**

* Важно не допускать попадания вирусов на слизистые оболочки носа, глаз или рта.
* Ограничить контакт с заболевшими людьми. Кроме того, необходимо помнить, что вирусы способны некоторое время задерживаться на предметах личной гигиены больного человека, а также на различных поверхностях в помещении, где он находится.
* При  заболевании  родственников  по  возможности  изолировать  их  в  отдельную  комнату.
* Важно мыть руки после контакта с предметами, на которых могут оставаться вирусы.
* Не следует  дотрагиваться грязными руками до носа, глаз, рта.
* Правильно и полноценно питаться: пища должна содержать достаточное количество белков, жиров и углеводов, а также витаминов. В осенне-весенний период, когда количество овощей и фруктов в рационе снижается, возможен дополнительный прием комплекса витаминов.
* Регулярно заниматься физическими упражнениями, желательно на свежем воздухе, в том числе ходьбой в быстром темпе.
* Обязательно соблюдать режим отдыха. Адекватный отдых и полноценный сон – крайне важные аспекты для поддержания нормального иммунитета.
* Избегать стрессов
* Бросить курить. Курение – мощный фактор, снижающий иммунитет, который оказывает негативное влияние как на общую сопротивляемость инфекционным заболеваниям, так и на местный защитный барьер – в слизистой носа, трахеи, бронхов.

***Вакцинопрофилактика гриппа.***

Вакцины против гриппа ежегодно обновляются. Вакцинация проводится вакцинами, созданными против вирусов, циркулировавших в предыдущую зиму, поэтому эффективность ее зависит от того, насколько те вирусы близки настоящим. Однако известно, что при повторных вакцинациях  эффективность возрастает. Куцко Е.К. зав. поликлиники

**Помните  - Ваше  здоровье  в  Ваших  руках!**

Куцко Е.К. зав. поликлиники