**Грипп: важная информация для каждого**

**Грипп: что это такое?**

  Грипп – это острое вирусное заболевание, поражающее преимущественно дыхательную систему. Грипп входит в категорию ОРЗ – острых респираторных заболеваний, а точнее, ОРВИ – острых респираторных вирусных инфекций.

 Причиной гриппа является не ослабление иммунитета и не переохлаждение, а особый вирус – вирус гриппа. Мало того, что описанные в медицине три типа гриппа (А, В и С) могут чередоваться, они еще и меняют свою структуру. Поэтому ежегодно в период эпидемии наша иммунная система сталкивается с новым микроорганизмом, что существенно затрудняет борьбу с ним.

 Вирус типа А "славится" обилием тяжелых форм заболевания и большой распространенностью. Вирус гриппа С – наименее агрессивный микроорганизм. Тип В находится где-то посередине по интенсивности распространения и по тяжести вызываемого заболевания.

**Как происходит заражение?**

Источником заражения при гриппе является больной человек, и лишь в редких случаях некоторые животные – свиньи, птицы. Следует учитывать, что заразиться можно и от человека со стертой формой гриппа, когда его проявления минимальны и могут не восприниматься человеком как болезнь.

  Передается грипп воздушно-капельным путем. Больной человек при кашле, чихании и просто при дыхании образует вокруг себя зараженное "облако" – взвешенные в воздухе частицы мокроты, слизи, отделяемого из носа. Вдыхание этих частиц – и есть путь проникновения вируса гриппа в организм пока еще здорового человека.

  Вирус гриппа относительно устойчив и может сохранять свою активность во внешней среде несколько часов. Проходя мимо обсемененных вирусом предметов обихода, делая приборку, пользуясь этими вещами, мы непроизвольно стряхиваем зараженные частицы, которые вновь поднимаются в воздух и могут попасть в дыхательную систему человека..

**Как проявляется грипп?**

  Скрытый период – инкубационный – длится от 5-6 часов до 3 суток. Длительность инкубационного периода зависит от типа вируса, обильности заражения и состояния иммунной системы конкретного человека. Вслед за инкубационным периодом появляются проявления болезни, которые могут иметь несколько разную последовательность.

1.Насморк, заложенность носа, чихание, ощущение першения в горле – частые начальные симптомы заболевания.

2.Слабость, ломота в теле может быть первым признаком начинающейся болезни или же последовать за симптомами, указанными в предыдущем пункте.

3.Повышение температуры обычно возникает в первые же часы заболевания. Для гриппа характерна сильная лихорадка с температурой до 40°С и даже выше.

4.Кашель появляется чуть позже и сначала характеризуется непродуктивностью – кашель сухой, он "раздирает" трахею и бронхи, но при этом ничего не откашливается. Постепенно кашель становится влажным, с отхождением мокроты. Если кашель "лающий", значит воспалена гортань и возможно затруднение дыхания.

**Грипп: осложнения**

Грипп – заболевание само по себе неприятное, однако наиболее опасны его осложнения, которые развиваются при слабости иммунной системы.

1.Бронхит: в течение недели после начала заболевания кашель не проходит, отделяется большое количество гнойной (желтой, зеленоватой, серой) мокроты.

2.Пневмония – воспаление легочной ткани, вызванное зачастую не самим вирусом, а бактериями, проникшими через слизистые оболочки, пораженные вирусом. Кашель мучительный, при этом существенно страдает общее состояние больного, температура повышена. Иногда может развиваться геморрагическая пневмония – особо тяжелая форма заболевания, нередко заканчивающаяся смертью.

3.Менингит и энцефалит – тяжелые воспалительные заболевания головного мозга и его оболочек. Заболевание характерно преимущественно для детей - у взрослых такое осложнение развивается крайне редко. Менингит и энцефалит протекают тяжело, требуют интенсивной терапии и чреваты летальным исходом.

4.Судорожные припадки – могут быть признаком поражения центральной нервной системы или быть реакцией на критическое поражение температуры.

5.Психозы с галлюцинациями – являются признаком тяжелой интоксикации с нарушением функции головного мозга.

**Лечение гриппа**

В ситуации с гриппом, при котором вирус размножается с неимоверной быстротой и поражает органы все глубже и обширнее, очень важно правильно оценить тяжесть состояния и при необходимости начать лечение в условиях больницы и даже интенсивной терапии. Адекватную оценку состояния может провести только врач.

**Профилактика гриппа**

Предупреждение гриппа гораздо более эффективно, чем лечение уже возникшего заболевания. В идеале профилактика гриппа должна быть круглогодичной: правильное питание, адекватная физическая нагрузка, закаливание являются хорошими средствами повышения иммунитета, а значит и сопротивляемости гриппу.

     **Вакцинация** – основной медицинский метод профилактики гриппа. Ежегодно на основании анализа прошлых эпидемий разрабатывается новая вакцина, которая учитывает изменяемость вируса и активна в отношении того вируса гриппа, которого ожидают в данном году. Вакцину вводят за 1-3 месяца до предполагаемого начала эпидемии.

     Ношение ватно-марлевой повязки уменьшает попадание вируса в дыхательные пути. Если вы сторонник такого способа профилактики, не забывайте о необходимости менять повязку несколько раз в день, в противном случае она сама может стать источником заражения.

    Прием поливитаминов и витамина С.

     Ежедневное употребление чеснока: позволяет снизить количество микроорганизмов в полсти рта.

     Избегание многолюдных мест во время эпидемии.

     Регулярная влажная уборка помещения.

         Грипп – заболевание серьезное и опасное. Однако не будем паниковать и бояться наступления осенне-зимнего периода: полноценная профилактика и здоровый образ жизни помогут если и не предотвратить грипп, то, по крайней мере, избежать его тяжелых форм. Будьте здоровы!



