

Будьте здоровы!



Грипп атакует

На протяжении веков человечество не может справиться с вирусом гриппа, он оказывается хитрее самых умных учёных. В этом году, несмотря на активные усилия по профилактике, эпидемии избежать не удалось, и началась она раньше чем обычно.

Пандемический грипп пришел в Ульяновскую область. Специалисты не устают напоминать: считать грипп обычной простудой и заниматься самолечением – преступное по отношению к собственной жизни заблуждение. Несмотря на широкую профилактическую кампанию, мы считаем нужным еще раз напомнить, чем страшна болезнь, как ее лечить и как защитить себя. Поможет нам в этом заведующий отделом особо опасных инфекций Центра гигиены и эпидемиологии в Ульяновской области, доктор медицинских наук, профессор кафедры инфекционных и кожно-венерических болезней УлГУ **Александр НАФЕЕВ**.



Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека сообщила, что в Российской Федерации в настоящее время отмечается интенсивный рост заболеваемости гриппом и ОРВИ. Уровень зараженности по совокупному населению превысил пороговые значения в трети субъектов Российской Федерации и четырех центральных городах.

– Такая картина обусловлена, в первую очередь, ростом заболеваемости гриппом и ОРВИ среди детского населения, – говорит Александр Анатольевич. – В Ульяновске картина печальная. В течение последних двух недель лабораторным путем диагноз грипп А (H1N1)-pdm 09 установлен у 15 больных из областного центра, Старокулаткинского, Чердаклинского и Сурского районов. Это печально известный свиной грипп. Один из этих случаев отнесен к завозным (больной побывал в Египте), остальные выявлены у жителей области в течение инкубационного периода не выезжавших за ее пределы.

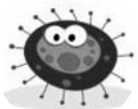
Вместе с Александром Анатольевичем мы составили памятку по профилактике гриппа.

Что нужно знать о гриппе

С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа.

Грипп – это высоко контагиозная (свойство инфекционных болезней передаваться от больных людей здоровым) вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38°C), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов.

Возбудители гриппа – вирусы типов А и В, которые отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе. Также важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться: практически ежегодно появляются все новые варианты вирусов.



Что делать, если вы заболели

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье – горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Для предупреждения распространения инфекции больного следует изолировать от здоровых (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится заболевший, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).



Чем опасен грипп

Грипп крайне опасен своими последствиями:

- Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).
- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).
- Обострение имеющихся хронических заболеваний.

Как говорят многие специалисты, не так страшен сам грипп, как его осложнения, а их у гриппа огромное количество. В первую очередь поражается мерцательный эпителий, основной физиологической функцией которого является очищение дыхательных путей от бактерий. Разрушаясь, мерцательный эпителий теряет свои защитные функции и не может в полной мере защитить организм от дальнейшего проникновения бактерий и развития вторичной инфекции.

Грипп, к сожалению, влияет на все жизненно важные системы человеческого организма, именно поэтому это одно из самых непредсказуемых заболеваний.

Для диагностики некоторых послегриппозных осложнений большую роль играют анализы крови и мочи, рентгенологическое исследование и другие современные методы исследования.



Как защитить себя

Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация.

Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям начиная с шести месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее чем за две-три недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания.
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте.
- Носить медицинскую маску (марлевую повязку).
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук.
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении.
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики используются (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

Будьте здоровы!



Кстати

В зимнем рационе обязательно должны присутствовать сыр и кисломолочные продукты, которые содержат линолевую кислоту, обладающую иммуностимулирующими свойствами. Ежедневный стакан кефира или простокваши – отличная защита от вирусов. В медицинской школе Калифорнийского университета проводили исследование, которое показало, что регулярное употребление кисломолочных продуктов снижает восприимчивость к респираторно-вирусным инфекциям на 25%. У любителей кислого молока симптомы простуды исчезают быстрее. Ученые объясняют такое чудо тем, что содержащиеся в свежих йогуртах и кефире полезные живые бактерии (бифидо и лакто),

попадая в организм, стимулируют выработку иммунной системой антител к возбудителям болезней.

Брокколи и другие зеленые овощи, цветная капуста, лук, чеснок, помидоры, цитрусовые, ягоды (особенно черная смородина), клюква, брусника, ананас, киви содержат биофлавоноиды и богаты витамином С, так необходимым нам для укрепления иммунитета. Врачи продолжают спорить о том, предотвращает ли прием витамина С простуду и грипп или нет, но с тем, что он помогает облегчить симптомы простуды и продолжительность болезни, согласны все.

Чеснок – один из самых эффективных природных стимуляторов иммунной системы,

повышающий устойчивость к инфекциям и стрессам. В процессе пищеварения один из компонентов чеснока – аллиум – превращается в аллицин, естественный антибиотик. Сок сырого чеснока содержит более 30 фитоконпонентов, важных для нашего организма.

В Юго-Восточной Азии пряности и специи считаются прекрасным дезинфицирующим и обеззараживающим средством, поэтому их всегда так щедро добавляют в любые блюда. А вот конфеты, торты и прочие сладости лучше исключить из рациона: сладкое идет во вред больному и ослабленному вирусом организму.

Подготовила **Ольга НИКОЛАЕВА**.

