

Грипп: охота на невидимку

Зима на исходе, а ее коварные происки не прекращаются. Эпидемия гриппа и ОРВИ пока не идет на спад. Медики вспоминают, как масочный режим прошлых лет помогал снизить распространение не только ковида, но и других вирусов. Теперь они "распоясались".



Каковы особенности гриппа в этом сезоне?

По данным Всемирной организации здравоохранения, в этот эпидемический сезон циркулировать будет четыре основных штамма вируса: два типа А - Victoria и Cambodia и два типа В - Washington и Phuket. Активный период заболеваний гриппом и ОРВИ накладывается на продолжающуюся пандемию коронавирусной инфекции COVID-19.

Почему у вируса разные штаммы?

Для начала определимся с понятиями. Вирус гриппа - это специфический инфекционный агент из семейства ортомиксовирусов. Под микроскопом выглядит как небольшой шарик диаметром от 100 до 120 нм с небольшими "шипиками". Это инфицирующие гликопротеины. Всего выделяется четыре рода вирусов гриппа, они обозначаются буквами латинского алфавита:

- Alphainfluenzavirus (A),
- Betainfluenzavirus (B),
- Gammainfluenzavirus (G),
- Deltainfluenzavirus (D).

У каждого рода свой способ заражения организма и инкубационный период, симптомы, которые он вызывает, тоже могут отличаться. Однако в большинстве случаев вирус передается воздушно-капельным путем, при этом отличается чрезвычайно высокой вирулентностью. Достаточно всего 10 минут провести вблизи заболевшего, чтобы заразиться. У вируса гриппа А есть свои подтипы (штаммы, серотипы), которые обычно обозначаются буквами Н и N. Все это разнообразие обусловлено тем, что вирус гриппа постоянно мутирует и приспосабливается к иммунному ответу человека. Происходит это практически каждый сезон.

В Роспотребнадзоре говорят о более напряженной опасности по гриппу этой зимой поскольку в предыдущем сезоне на фоне COVID-19 новые штаммы гриппа практически не циркулировали. В этом году наблюдается более серьезный подъем заболеваемости. Под угрозой люди, которые успели переболеть коронавирусом и чья иммунная система по-прежнему ослаблена.

Симптомы гриппа:

- высокая температура около 38-39°C,
- озноб,
- ломота в мышцах (миалгия),
- тахикардия.

Распознать, что вы заразились именно гриппом, а не обычным ОРВИ, легко - это стремительное начало болезни. Температура поднимается резко и выше 38 градусов, появляется резкая распирающая головная боль. Она обычно отдает в глазницы и надбровные дуги. Возникают сильная миалгия и слабость. В отличие от простуды может не быть никаких намеков на насморк и заложенность носа - только легкое першение в горле. На 2-3-й день обычно появляется резкий кашель с мокротой, ощущение тяжести в груди.

Для COVID-19 характерны наличие клинических симптомов ОРВИ, но коронавирус иногда протекает бессимптомно, чего не бывает с гриппом.

Осложнения сезонного гриппа.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений. Самое опасное, безусловно, воспаление легких. Также может развиться гайморит, отит, воспаление сердечной мышцы (миокардит), менингит или энцефалит. Тем не менее, перед ними обычно уязвимы пожилые и люди, чей иммунитет скомпрометирован. Например, на фоне приема иммуносупрессоров, химиотерапии, ВИЧ.

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Что делать, если заболел?

Пациентам с любыми вирусными респираторными заболеваниями показаны постельный режим, обильное питье и прием жаропонижающих при высокой температуре. Если болит горло, нужны увлажняющие антисептические спреи, полоскание горла с фурацилином, либо содой и солью. Когда кашель становится продуктивным (с мокротой), врач может назначить отхаркивающие препараты. Их нужно пить до тех пор, пока кашель не прекратится.

Антибиотики при гриппе бесполезны. Их могут назначить только, если присоединилась вторичная бактериальная инфекция, но это должно как минимум отражаться в анализах крови.

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции, заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питье - это может быть горячий чай, клюквенный или брусничные морсы, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Если нет возможности избежать контакта с больным, обязательно нужно использовать медицинскую маску.

Когда нужно срочно вызвать врача?

- Температура выше 39 градусов и не сбивается,
- боли в груди, одышка,
- побледнение кожных покровов,
- сильная слабость,
- надсадный сухой кашель,
- неукротимая рвота, тошнота, диарея, признаки обезвоживания.

Так ли страшен вирус гриппа?

Грипп может привести к развитию тяжелого состояния и смерти, особенно среди пожилых людей, детей, беременных и людей с хроническими заболеваниями, такими как диабет, болезни сердца или хроническая обструктивная болезнь легких. Каждый год около 60 тысяч человек в возрасте старше 65 лет умирают от гриппа. А поскольку охват вакцинацией во многих странах остается низким, с наступлением каждого зимнего сезона в этих группах повышается риск, к сожалению, можно ожидать новых смертей.

Можно ли заболеть гриппом несколько раз подряд?

Заболеть гриппом дважды за сезон - допустимо, но даже после болезни стоит вакцинироваться, если это не было сделано ранее.

Заболеваемость гриппом дважды возможна в связи с тем, что одновременно циркулирует несколько штаммов вируса. То есть, если вы заболели одним штаммом гриппа, нет никакой гарантии, что не заболите другим. Антитела к вирусу гриппа одного штамма не могут полностью защитить от другого штамма, тем более если эти штаммы относятся к разным подтипам вируса (А и В).

Почему необходимо вакцинироваться каждый год?

Вирусы гриппа постоянно мутируют, и каждый год могут циркулировать разные штаммы. Кроме того, иммунитет от вакцинации со временем ослабевает. Состав сезонных вакцин против гриппа каждый год обновляется, чтобы обеспечить наибольшую защиту от циркулирующих в данный период вирусов и защитить одновременно от трех типов вируса гриппа в 90 % случаев. Эффективность вакцины от гриппа несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение нескольких месяцев: иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств так называемой "народной медицины" и др.

Грипп и COVID-19: что будет, если заразиться одновременно?

Двойное инфицирование - когда человек одновременно заражается и гриппом, и COVID-19 - особенно опасно как для самих больных, особенно если у них есть хронические патологии, так и для окружающих.

Если человек заразился гриппом раньше, тест-системы могут не выявить SARS-CoV-2. А значит, инфицированный продолжит распространять опасный штамм. Подобные случаи уже зафиксированы.

У пациентов, которые были привиты от гриппа, реже появляются тяжелые симптомы COVID-19, требующие лечения в палате интенсивной терапии.

Каковы последние прогнозы медиков по распространению гриппа?

К середине февраля заболеваемость гриппом и ОРВИ в России продолжала расти. Распространение вирусов на 23 % превысило базовую линию. В числе регионов, где превышен эпидпорог, и Ульяновская область.

Медики предупреждают, что россияне рискуют заразиться сразу тремя инфекциями и получить более тяжелое течение заболевания: "Еще с конца прошлого года шла речь о тридемии: одновременно пандемии коронавирусной инфекции, гриппа и третьей инфекции - чаще респираторно-синцитиальной инфекции, но и других возбудителей ОРВИ. Очевидно, что при заражении сразу тремя вирусными инфекциями заболевание будет протекать тяжелее".

По мнению специалистов, это обусловлено отложенным эффектом антикоронавирусных мер (самоизоляция, маски и других) и их последующей отмены. Тогда снизилась заболеваемость ОРВИ и гриппом, но сейчас эти вирусы "берут свое". Кроме того, сейчас циркулируют очень заразные штаммы новой коронавирусной инфекции.

В конце зимы к финалу эпидемии гриппа обычно наблюдается рост свиного гриппа, вызванного вирусом гриппа А (H1N1), и нарастающая интенсивность вируса гриппа В. Грипп В может проходить так же тяжело, как и грипп А. Иногда он вызывает серьезные осложнения, поэтому нельзя считать этот грипп легкой простудой.

Будьте здоровы!

По информации Роспотребнадзора.