

“Профилактика гриппа”

Грипп - острое респираторное вирусное заболевание. Заболеваемость гриппом находится на первом месте по числу заболевших людей.

Существуют группы риска, для которых заболевание гриппом является наиболее опасным. К таким группам относятся лица с ослабленной иммунной системой в силу возраста, физиологических особенностей или отягощенности хроническими заболеваниями.

Группы риска:

- дети;
- люди старше 60 лет;
- больные хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких и др.);
- больные хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность);
- больные хроническими заболеваниями печени (цирроз);
- больные с хроническими заболеваниями почек;
- больные с иммунодефицитными состояниями онкологические больные, проходящие лечение цитостатиками, лица с ВИЧ);
- беременные и кормящие женщины;

Также, к группам риска относятся категории граждан, находящихся в условиях, предполагающих риск инфицирования:

- медицинский персонал;
- работники образовательной сферы;
- работники торговли и сферы обслуживания;
- работники общественного транспорта
- предприятий общественного питания

Грипп передается от больного человека здоровому через невидимый аэрозоль во время разговора, кашля, чихания (слюна, слизь), а также через предметы, загрязненные вышеуказанным

биологическим материалом и рукопожатии. Доказан механизм передачи вируса гриппа через “грязные” руки.

Основными симптомами гриппа являются:

- высокая температура (38-40⁰С);
- озноб;
- общее недомогание, слабость, ощущение упадка сил;
- головная боль, боли в мышцах (спина, конечности);
- тошнота, рвота.

Осложнения гриппа:

- пневмония (вероятность летального исхода 40%);
- энцефалиты, менингиты;
- грипп у беременной женщины может вызвать осложнения беременности, патологии плода;
- обострение хронических заболеваний;

Заболевший человек должен обратиться за медицинской помощью, для того, чтобы в первые часы заболевания была назначена противовирусная терапия. Больной гриппом должен соблюдать противоэпидемический режим: оставаться дома, исключить контакты со здоровыми лицами (по мере возможности), не подвергая инфицированию окружающих людей.

Профилактика гриппа:

1. Своевременная иммунизация против гриппа (вакцинация) является самым эффективным способом профилактики, по мнению ВОЗ.

Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации ВОЗ.

В первую очередь, иммунизация должна быть проведена среди групп риска.

Вакцинацию детей против гриппа можно проводить с 6-месячного возраста.

2. По мере возможности следует избегать мест скопления большого количества людей, особенно с маленькими детьми. При необходимости посещения таких мест, следует применять иммуномодуляторы – интерферонами (препараты должен назначить врач) или средствами индивидуальной защиты (одноразовые маски, которые необходимо менять каждые 2-3 часа)
3. Тщательно и как можно чаще поддерживать гигиену рук
4. Придерживаться здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность)
5. Потреблять большое количество жидкости (преимущественно воды)

6. В случае присутствия заболевших в близком окружении – принимать противовирусные препараты в профилактической дозе
7. С витаминизация пищи (витамин С является сильным стимулятором иммунитета)
8. Соблюдать режим проветривания и увлажнения воздуха в помещениях

Можно ли применять вакцину против гриппа у беременных?

Так как беременные являются группой риск, иммунизация против гриппа данной категории должна проводиться в первую очередь.