

На здоровье!

Информационный выпуск



Государственное учреждение «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

№ 1 - 2018

Электронная рассылка

Грипп – это не простуда



В этом выпуске:

1. Какие микроорганизмы вызывают грипп?.....стр. 2
2. Источник инфекции - больной гриппом человек.....стр. 2
3. Клиника гриппа.....стр. 2
4. Опасные признаки, которые могут быть у детей
или подростков, больных гриппом.....стр. 3
5. Опасные признаки у взрослых при гриппе.....стр. 3
6. Наибольшая смертность и заболеваемость.....стр. 3
7. Какие возможны осложнения при гриппе?.....стр. 4
8. Как защитить себя и своего ребенка от гриппа?.....стр. 5
9. Если Вы не успели своевременно сделать прививку
против гриппа..... стр. 6
10. Если избежать гриппа не удалось..... стр. 6



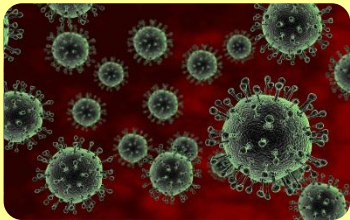
Острые респираторные инфекции (далее ОРИ) и грипп продолжают оставаться самыми массовыми инфекционными заболеваниями. Это единственная инфекция, которая вызывает ежегодные эпидемии и периодические пандемии.

Грипп - это не простуда.

Грипп - одна из наиболее агрессивных форм респираторных инфекций. Грипп – это инфекционное заболевание, поражающее легкие, может привести к тяжелым осложнениям, включая пневмонию. Обычная простуда не приводит к таким осложнениям и смерти.

Какие микроорганизмы вызывают грипп?

Грипп вызывают вирусы. Есть два основных типа вирусов гриппа - А и В, они отличаются по генетическому составу. Вирус гриппа типа А может вызывать как легкое, так и тяжелое заболевание, поражает как людей, так и животных. Вирус гриппа типа В воздействует только на людей, прежде всего детей.

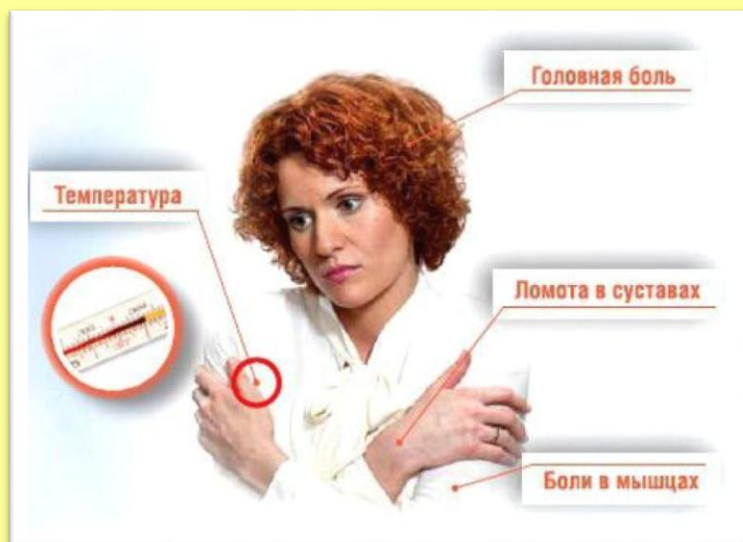


Источник инфекции - больной гриппом человек. Грипп легко передается от человека к человеку воздушно-капельным путем. Инфицированные люди могут распространять грипп при кашле, чихании или просто при разговоре рядом с другими, а также касаясь объекта (дверные ручки, поверхности столов, клавиатуры). Другой человек может заразиться гриппом, касаясь этих поверхностей, а затем касаясь своих рта, глаз или носа.

Вирус гриппа во внешней среде может сохранять жизнеспособность на твердой поверхности в течение 24 часов, на мягкой поверхности в течение приблизительно 20 минут.

Инкубационный период. Больные гриппом могут заразить других, начиная с 1 дня до появления симптомов и до 5-7 дня после начала заболевания. Степень заразности уменьшается по мере уменьшения симптомов заболевания.

Клиника. Грипп начинается остро с резкого подъема температуры (до 38 °С - 40 °С) с сухим кашлем или першением в горле и сопровождается симптомами общей интоксикации: ознобом, болями в мышцах, головной болью, болью в глазных яблоках; насморк обычно начинается спустя 3 дня после снижения температуры тела. Кашель может сопровождаться болью за грудиной.



Опасные признаки, которые могут быть у детей или подростков, больных гриппом

Любой ребенок или подросток, у которого появились следующие опасные признаки, нуждается в срочной медицинской помощи - отвезите его в приемное отделение больницы или позвоните в скорую помощь:

- Частое или затрудненное дыхание
- Синеватый цвет кожи
- Раздражительность, ребенок не хочет, чтобы его носили
- Не просыпается или не общается
- Не пьет достаточно жидкости
- Не мочится или нет слез во время плача
- Сильная или непрекращающаяся рвота
- Проявления гриппа уменьшились, но затем вернулись, сопровождаемые жаром и усилившимся кашлем

Опасные признаки у взрослых при гриппе

Любой взрослый, у которого появились следующие опасные признаки, нуждается в срочной медицинской помощи:

- Затрудненное дыхание или одышка
- Боль или сдавливание в груди или в животе
- Сильная или непрекращающаяся рвота
- Внезапное головокружение
- Спутанное сознание
- Проявления гриппа уменьшились, но затем вернулись, сопровождаемые жаром и усилившимся кашлем

Наибольшая смертность, связанная с гриппом, регистрируется у пожилых людей. Наибольшая заболеваемость, связанная с гриппом, регистрируется у детей.

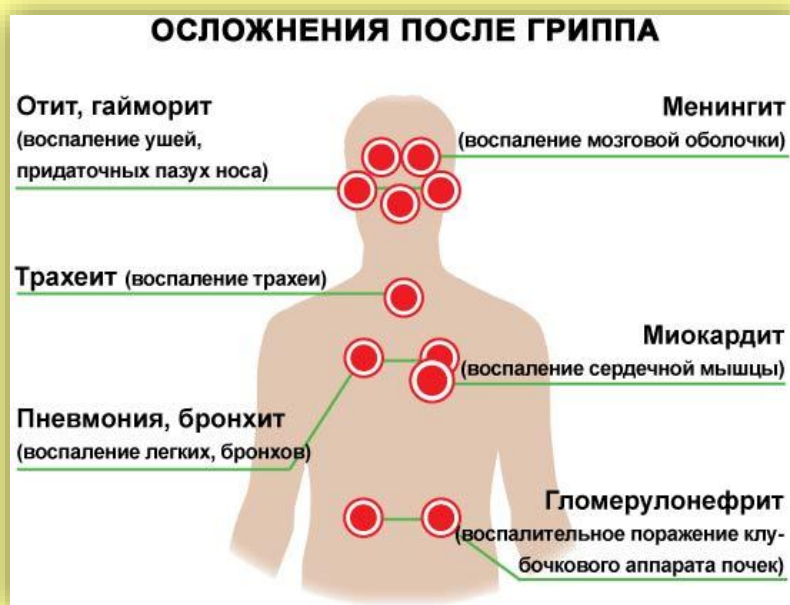
Какие возможны осложнения при гриппе?

Грипп представляет большую опасность из-за развития серьезных осложнений, особенно у детей до 5 лет, беременных женщин, лиц с хроническими заболеваниями сердца, легких, лиц старше 60 лет и других. Наиболее частым осложнением гриппа является бактериальная пневмония. Вирусная пневмония случается реже, но имеет очень высокую летальность.

Другие осложнения включают фебрильные судороги, миокардит, обострение легочных заболеваний, менингит или энцефалит.

Синдром Рея является осложнением, которое встречается почти исключительно у детей - у них развивается сильная рвота и спутанность сознания, которая может прогрессировать до комы из-за отека головного мозга. Чтобы уменьшить вероятность развития синдрома Рея, младенцам, детям и подросткам не следует давать аспирин (и препараты, содержащие аспирин) для снижения температуры тела.

Особенно частые осложнения гриппа у детей - острый отит среднего уха, а также круп или бронхит у грудных детей и детей младшего возраста.



Какие опасности несет грипп беременной женщине и плоду?

Беременные женщины находятся в группе высочайшего риска тяжелого течения гриппа.

Заболевание гриппом в I триместре беременности чаще всего связывают с поражением центральной нервной системы плода.

Заболевание гриппом в II и III триместрах связано уже с большим риском для самой женщины – утяжеление течения гриппа, приводящее к легочным осложнениям беременной, гибель плода и выкидыш.

Как защитить себя и своего ребенка от гриппа?

Каждый год вакцинироваться против гриппа самостоятельно. Вакцины от сезонного гриппа содержат вирусы гриппа А и В (два различных типа вируса гриппа А и один тип вируса гриппа В).

Призвать людей, находящихся в тесном контакте с Вами и ребенком, вакцинироваться тоже. Это чрезвычайно важно, если ребенок младше 5 месяцев или если он старше, но имеет какие-то хронические заболевания, например астму или диабет. Дети в возрасте до 6 месяцев не вакцинируются против гриппа (не вырабатывают защитный иммунитет в ответ на введение вакцин против гриппа), их защита от гриппа состоит в вакцинации окружающих.



Витаминизация

Для профилактики заболеваний рекомендуется



Вакцинация



Влажная уборка помещения



Личная гигиена



Ограничение контактов



Промывание носа солевым раствором

Если Вы не успели своевременно сделать прививку против гриппа, то в период эпидемии необходимо выполнять следующие рекомендации:

- соблюдайте гигиену рук: чаще мойте руки водой с мылом;
- как можно реже дотрагивайтесь руками до лица, закрывайте рот и нос при кашле салфеткой, лучше разовой, после использования её быстро выбросить. Если нет салфетки, то кашлять или чихать следует в верхнюю часть рукава, в изгиб локтя, не в ладонь. Это позволит предотвратить распространение вирусов загрязненными руками;
- увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, проводите сквозное проветривание;
- проводите увлажнение воздуха в квартире любыми способами;
- используйте защитные маски при контакте с больным человеком;
- избегайте мероприятий, которые проводятся в многолюдных местах;
- избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, чихают и кашляют.

Также врачи рекомендуют активизировать защитные силы организма при помощи общеукрепляющих мер профилактики:

Витамины и микроэлементы. Особенно здесь важна аскорбиновая кислота (витамин С), которая способствует повышению сопротивляемости организма. Витамин С применяют внутрь по 0,5-1 г 1-2 раза в день. Ешьте как можно больше фруктов и овощей. Не нужно забывать, что большое количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

Народные средства. Мнение врачей таково: «Грипп - не та болезнь, которую можно вылечить самому чесноком и паром над картошкой». Народные средства можно использовать параллельно, как дополнительное лечение.

И если все же избежать гриппа (или другого ОРВИ) не удалось, то не стоит заниматься самолечением.



Необходимо обращаться к специалистам, все лекарственные препараты применять ТОЛЬКО по назначению врача, и ни в коем случае, не “переносить инфекцию на ногах”!

Это опасно не только для заболевшего, но и является мощным источником распространения вируса среди населения.

Якуш С.М., врач-эпидемиолог

Издатель: Отдел общественного здоровья
государственного учреждения «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Ответственный за выпуск: Войтешонок Наталья Ивановна
врач-валеолог