**Что надо знать о гриппе.**

**Грипп** - это острое вирусное заболевание, поражающее преимущественно дыхательную систему. Грипп входит в категорию ОРВИ – острых респираторных вирусных инфекций.

Причиной гриппа является не ослабление иммунитета и не переохлаждение, а особый вирус – вирус гриппа. Его особенность заключается в чрезвычайной изменяемости. 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.

**Как происходит заражение?**

**Источником заражения** при гриппе является больной человек. Следует учитывать, что заразиться можно и от человека со стертой формой гриппа, когда его проявления минимальны и могут не восприниматься человеком как болезнь.

**Путь передачи**: воздушно-капельный. 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.

Облако взвешенных зараженных частиц постепенно оседает на окружающие предметы. К сожалению, вирус гриппа относительно устойчив и может сохранять свою активность во внешней среде несколько часов. Проходя мимо обсемененных вирусом предметов обихода, делая уборку, пользуясь этими вещами, мы непроизвольно стряхиваем зараженные частицы, которые вновь поднимаются в воздух и могут попасть в дыхательную систему человека. Это так называемый воздушно-пылевой путь передачи.

**Как проявляется грипп?**

Симптомы гриппа известны большинству людей, и, тем не менее, будет нелишним повторить столь важную информацию.

Скрытый период – инкубационный – длится от 5-6 часов до 3 суток. За это время вирус успевает проникнуть через слизистые оболочки рта и носа в организм, а иммунная система тем временем предпринимает попытки воспрепятствовать этому. Длительность инкубационного периода зависит от типа вируса 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.

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

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

1. *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.

**Не характерны для гриппа:**

1.конъюнктивит;

2.сильный насморк;

3.выраженные кишечные проявления.

При благополучном течении заболевания на 5-6 день самочувствие улучшается, температура падает до нормальных показателей. Как правило, на 7-10 день наступает выздоровление. Однако нередки остаточные явления в виде слабости, утомляемости, снижения работоспособности, которые могут продолжаться 2-3 недели.

**Грипп: осложнения**

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. 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 повышение температуры.

**Профилактика гриппа**

**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.

1. Ношение ватно-марлевой повязки уменьшает попадание вируса в дыхательные пути. Не забывайте о необходимости менять повязку несколько раз в день, в противном случае она сама может стать источником заражения.
2. Прием поливитаминов и витамина С.
3. Ежедневное употребление чеснока: позволяет снизить количество микроорганизмов в полости рта.
4. Избегание многолюдных мест во время эпидемии.
5. 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!**

Заведующая отделением профилактики

инфекционно-паразитарных заболеваний Пологова Е. П.

Врач инфекционист Артамонова А. О.