

Опасность гриппа

Грипп – это острое респираторное инфекционное (далее ОРИ) заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С).

Вирусам гриппа свойственна способность к изменчивости своей структуры. Поэтому наша иммунная система, встретившись с измененным вирусом гриппа, начинает воспринимать его как новый, ранее не известный вирус. И пока иммунная система «налаживает» производство защитных антител, чтобы бороться с вирусом гриппа, у человека развивается заболевание. Именно с изменчивостью вирусов гриппа связаны ежегодные сезонные подъемы заболеваемости.

Вирусы гриппа передаются, главным образом, воздушно-капельным путем от больного человека окружающим при чихании, кашле, разговоре. Возможен бытовой путь передачи – заражение через посуду, предметы обихода больного, детские игрушки. Заболевание начинается остро с высокой температуры, которая в течение первых суток достигает 39-40 градусов, появляется сильная головная боль в области лба, глазных яблок, а также боли в мышцах и суставах. Лихорадка при неосложненном гриппе продолжается в течение 1-3 дней, максимально до 5 дней. Кашель может сохраняться в течение 7-10 дней.

Основная опасность гриппа - это риск развития постгриппозных осложнений, такие как: пневмония, осложнения сердечно-сосудистой системы, обострения хронических заболеваний, мышечные осложнения, бронхит, отит и др. Грипп способствует снижению защитных свойств организма. Это приводит к обострению различных хронических заболеваний — ревматизма, хронической пневмонии, пиелита, холецистита, дизентерии, токсоплазмоза и пр., к возникновению вторичных бактериальных осложнений.

Что делать чтобы предотвратить грипп?

- * больше бывать на свежем воздухе, ходить пешком с работы
- * чаще проветривать помещение и проводить влажную уборку
- * включить в свой рацион витамины, особенно витамин С, фрукты, овощи, лук, чеснок
- * проводить закаливание организма
- * избегать переохлаждения, особенно замерзания ног и носа так как ослабленный организм может быстрее заразиться
- * стараться не контактировать с больными
- * при возникновении насморка использовать одноразовые салфетки
- * регулярно пользоваться маской и менять каждые 2 часа

* * нужно помнить о правилах личной гигиены при посещении общественных мест

Но наиболее эффективным и экономичным методом профилактики гриппа является вакцинопрофилактика. Ее преимущества очевидны. Прежде всего, это строгая специфичность вакцин к наиболее актуальным в сезоне штаммам вируса гриппа. Вакцинопрофилактика более чем в 2 раза превышает эффективность неспецифических средств профилактики. Не требует значительных материальных затрат. Вакцины применяются более 50 лет, за этот период их безопасность и эффективность возросли. Все разрешенные вакцины в РБ проходят контроль качества.

Данные меры профилактики позволят снизить риск заражения гриппом, сохранить и укрепить Ваше здоровье.
14.02.2025г.