О профилактике осложнений гриппа

Грипп чаще, чем другие ОРВИ, протекает в более тяжелой форме и провоцирует осложнения. Рассказываем, как их предотвратить.

Грипп – острая респираторная инфекция, вызываемая вирусами гриппа, распространенная во всех частях света. Легко передается от человека к человеку воздушно-капельным путем, в основном при кашле и чихании. Симптомы появляются через 1–4 дня после заражения и включают высокую температуру, кашель, боль в горле, слабость, ломоту в теле.

Эпидемии заболевания возникают, как правило, в холодное время года.

Особенно опасно заболевание для людей, находящихся в группах высокого риска: пожилых, беременных женщин, детей в возрасте до 5 лет, пациентов с хроническими нарушениями здоровья, например с болезнями сердца, легких и почек, нарушениями метаболизма, неврологического развития, болезнями печени и крови, с иммуносупрессивными состояниями (в результате ВИЧ/СПИДа, химиотерапии или лечения стероидами, а также в связи со злокачественными новообразованиями).

Чаще всего возникают осложнения гриппа со стороны респираторного тракта: ларингит, трахеит, бронхит. Особенно опасна пневмония – вирусное воспаление легких. Может развиться острый респираторный дистресс-синдром – угрожающее жизни состояние, сопровождающееся тяжелой дыхательной недостаточностью, шоком.

Иногда осложнения переходят и на другие органы. Например, развивается вирусный миокардит – воспаление сердечной мышцы, нейротоксический синдром – поражение головного мозга, синдром Рейе – форма острой энцефалопатии и дисфункции печени.

Также есть вероятность появления вторичной инфекции на фоне ослабления иммунитета. Она может поражать любые органы и системы: мочевыделительную (нефрит, пиелоцистит), нервную (энцефалит, менингит), сердце (миокардит, перикардит).

Наиболее эффективным способом профилактики осложнений гриппа является **вакцинация.** Поскольку через некоторое время после прививки иммунитет ослабевает, рекомендуется повторять ее каждый год. Оптимальное время для ее проведения – период с сентября по ноябрь. Состав противогриппозных препаратов регулярно обновляется, разрабатываются новые вакцины, содержащие вирусы, подобные циркулирующим.

В качестве средств неспецифической профилактики заболевания рекомендуется:

-регулярно мыть руки с мылом;

-избегать прикосновений к глазам, носу, рту в течение дня;

-соблюдать респираторный этикет, а именно – прикрывать рот и нос при кашле и чихании, носить защитную маску в местах скопления людей;

-оставаться дома при плохом самочувствии;

-избегать тесных контактов с больными людьми.

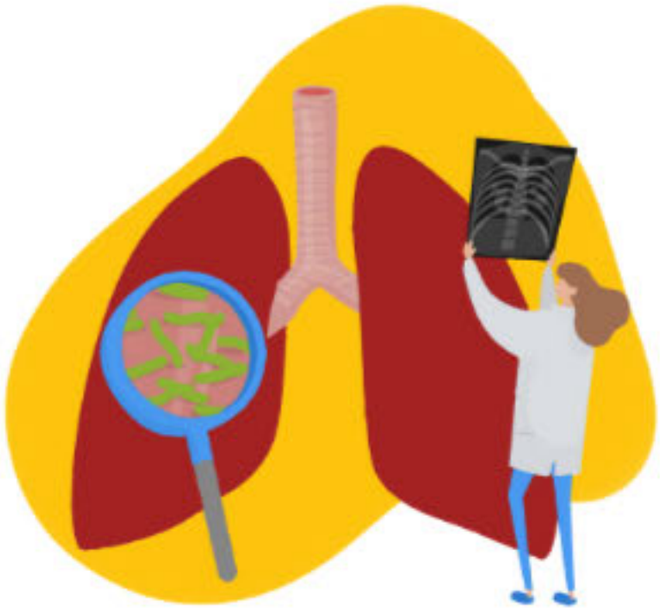
Если вы заболели, соблюдайте постельный режим, пейте много жидкости и при возникновении осложнений немедленно обращайтесь за медицинской помощью. Не занимайтесь самолечением и не принимайте препараты, которые вам не прописывали, особенно антибиотики.

ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА

Грипп - острая вирусная инфекция с высоким риском развития серьезных осложнений, особенно у лиц из групп риска

Группы риска тяжелого течения гриппа:

- дети младше 5-ти лет
- взрослые старше 65 лет
- беременные женщины
- лица с хроническими заболеваниями
- лица со злокачественными новообразованиями
- лица с иммунодефицитными состояниями



Осложнения гриппа:

- со стороны дыхательной системы - бронхит, пневмония
- со стороны сердечно-сосудистой системы - миокардит, перикардит
- со стороны ЛОР-органов - отит, синусит
- со стороны центральной нервной системы - менингит, энцефалит

Профилактика

Ежегодно осенью прививайтесь против гриппа	Регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиком	Не трогайте грязными руками лицо, особенно глаза, нос или рот	Соблюдайте социальную дистанцию 1,5 метра	Сведите к минимуму посещение мест массового скопления людей	Используйте маски в общественных местах	Регулярно проводите влажную уборку и проветривание помещений

egon.rospotrebnadzor.ru