

Грипп: важная информация для каждого

Грипп – заболевание, с которым так или иначе сталкивается в своей жизни любой человек. Кто-то игнорирует опасность гриппа, считая его чем-то вроде простого насморка, кто-то боится "птичьего" и "свиного" гриппа, забывая о том, что так называемый "обычный" грипп может быть еще более опасен. Поэтому, несмотря на избитость темы, мы решили посвятить этому заболеванию целую статью, в которой представили только самую нужную и актуальную информацию.

Грипп: что это такое?

Грипп – это острое вирусное заболевание, поражающее преимущественно дыхательную систему. Грипп входит в категорию ОРЗ – острых респираторных заболеваний, а точнее, ОРВИ – острых респираторных вирусных инфекций.

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

Вирус типа А "славится" обилием тяжелых форм заболевания и большой распространенностью. Вирус гриппа С – наименее агрессивный микроорганизм. Тип В находится где-то посередине по интенсивности распространения и по тяжести вызываемого заболевания.

Как происходит заражение?

Источником заражения при гриппе является больной человек, и лишь в редких случаях некоторые животные – свиньи, птицы. Следует учитывать, что заразиться можно и от человека со стертой формой гриппа, когда его проявления минимальны и могут не восприниматься человеком как болезнь.

Передается грипп воздушно-капельным путем. 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 приборку, 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, обильности заражения 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.
2. Слабость, ломота в теле может быть первым признаком начинающейся болезни или же последовать за симптомами, указанными в предыдущем пункте.
3. Повышение температуры обычно возникает в первые же часы заболевания. Для гриппа характерна сильная лихорадка с температурой до 40°C и даже выше.
4. 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, проявляющийся покраснением глаз и воспалительным отделяемым, которое слипается и образует корки на ресницах;
2. сильный насморк;
3. выраженные кишечные проявления. При гриппе может быть единичная рвота и понос, которые являются, скорее, реакцией организма на тяжесть состояния, а не вирусным поражением желудочно-кишечного тракта. Так называемый "кишечный грипп" с повторной рвотой и жидким стулом никакого отношения к гриппу не имеет – это заболевание вызывается совсем другим вирусом.

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

Грипп – заболевание само по себе неприятное, однако наиболее опасны его осложнения, которые развиваются при слабости иммунной системы (например, у пожилых людей и у детей), при отсутствии лечения или неадекватном лечении, при нарушении режима.

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. Кашель мучительный, при этом существенно страдает общее состояние больного, температура повышена. 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 поражение температуры.

5. Психозы с галлюцинациями – являются признаком тяжелой интоксикации с нарушением функции головного мозга.

Лечение гриппа

Лечение гриппа требует предоставления больному покоя - рекомендуется больше лежать. Обычная активность (привычная трудовая деятельность, работа по дому) противопоказана и может привести к развитию тяжелых осложнений.

Симптоматическое лечение: является основным при гриппе. Суть его сводится к назначению средств, снимающих тяжелые симптомы и предупреждающие дальнейшее поражение органов. Назначают:

жаропонижающие средства (аспирин, парацетамол, нурофен и т.п.) – с учетом возраста. Препараты этой группы улучшают самочувствие больного, предотвращают реакции со стороны нервной системы (например, судороги, характерные для маленьких детей);

витамин С: снижает проницаемость мелких сосудов, предотвращает возникновение отека слизистых, препятствует распространению поражения;

обильное питье: способствует выведению токсинов из организма;

отхаркивающие, противокашлевые, бронхорасширяющие средства: солодка, препараты алтея, мукалтин, бронхолитин и т.п. Особенно осторожным нужно быть с препаратами, подавляющими кашель (пример - кодеин). Они могут использоваться только при сухом кашле; при наличии мокроты такие средства могут привести к ее застою и развитию гнойных осложнений в бронхах и легких;

паровые ингаляции с травами противовоспалительного действия – ромашкой, календулой, зверобоем и др.;

сосудосуживающие капли в нос (нафтизин, галазолин, ксилен, ксимелин и др.): снимают отек слизистой носа, облегчают дыхание, улучшают отток отделяемого из гайморовых пазух, тем самым предотвращая развитие гайморита;

противоаллергические средства (антигистаминные): используются не только у аллергиков. Препараты этой группы снимают отек слизистых оболочек, облегчают состояние, предупреждают возникновение некоторых осложнений. Используют супрастин, тавегил, димедрол.

1. Интерферон: является натуральным средством поддержания иммунитета – его получают из крови человека. Раствор интерферона закапывают в нос в первые дни болезни. В виде ректальных свечей выпускают виферон.

2. Противовирусные препараты: тормозят размножение вируса, ограничивают воспаление и поражение органов. Используют римантадин, амантадин, осельтамивир – их принимают в первые два дня заболевания.

3. Индукторы интерферона: препараты, стимулирующие выработку собственного интерферона. Для лечения гриппа используют гриппферон, амиксин, ингарон и др.

В ситуации с гриппом, при котором вирус размножается с невероятной быстротой и поражает органы все глубже и обширнее, очень важно правильно оценить тяжесть состояния и при необходимости начать лечение в условиях больницы и даже интенсивной терапии. Адекватную оценку состояния может провести только врач.

Профилактика гриппа

Предупреждение гриппа гораздо более эффективно, чем лечение уже возникшего заболевания. В идеале профилактика гриппа должна быть круглогодичной: правильное питание, адекватная физическая нагрузка, закаливание являются хорошими средствами повышения иммунитета, а значит и сопротивляемости гриппу.

Вакцинация – основной медицинский метод профилактики гриппа. Ежегодно на основании анализа прошлых эпидемий разрабатывается новая вакцина, которая учитывает изменчивость вируса и активна в отношении того вируса гриппа, которого ожидают в данном году. Вакцину вводят за 1-3 месяца до предполагаемого начала эпидемии.

Ношение ватно-марлевой повязки уменьшает попадание вируса в дыхательные пути. Если вы сторонник такого способа профилактики, не забывайте о необходимости менять повязку несколько раз в день, в противном случае она сама может стать источником заражения.

Прием поливитаминов и витамина С.

Ежедневное употребление чеснока: позволяет снизить количество микроорганизмов в полости рта.

Промывание носа – особенно актуально после работы, школы, общественного транспорта и т.п. Для промывания носа лучше использовать физраствор, а для предотвращения пересыхания слизистой оболочки носа после промывания смазывать нос изнутри любым маслом.

Избегание многолюдных мест во время эпидемии.

Регулярная влажная уборка помещения.

Оксолиновая мазь: регулярно смазывать полость носа, особенно перед посещением людных мест.

С началом эпидемии гриппа используют интерферон и индукторы интерферона, некоторые противовирусные средства (например, римантадин).

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.

Будьте здоровы!