

**ГРИПП – острое инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя.**

## ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ГРИППА

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов.

Температура тела достигает максимальных значений (39°C–40°C) уже в первые 24–36 часов.

Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление.

Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни.

Типичным для гриппа является болезненный кашель в области грудины.

Часто, на 3-5-е дни болезни: могут появляться сильная головная боль, рвота, судороги, изменение сознания.

Продолжительность лихорадки более пяти суток может свидетельствовать о присоединении осложнений.

**Основной стратегией при лечении гриппа является ранняя противовирусная терапия:**

чем раньше будет начат прием противовирусных препаратов, тем меньше риск развития тяжелых осложнений, которые при гриппе могут присоединяться уже в первые сутки болезни.

**ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ СИМПТОМОВ ГРИППА НЕОБХОДИМО НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ.**

**КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩЕНО ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ И БЕСПЕЧНО ОТНОСИТЬСЯ К БОЛЕЗНИ.**

## Вакцинация от гриппа



*Это наиболее эффективная мера борьбы с гриппом. Вакцинация позволяет снизить риск заболевания и осложнений. У привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений. Ежегодно перед началом сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ Минздрав Рязанской области организует проведение иммунизации против гриппа лиц, относящихся к группам риска. Бесплатно вакцинируются (за счет федерального бюджета) контингенты риска по инфицированию и осложнениям: дети, лица старшего возраста, работники медицинских, образовательных учреждений и сферы услуг. Перед проведением прививки каждого прививаемого осматривает медицинский работник.*

**Беременные женщины должны обратиться за лечебной помощью в первые часы заболевания, так как лечение должно быть начато незамедлительно.**

**БЕРЕМЕННОСТЬ НЕЛЬЗЯ СЧИТАТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЕМ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ПРОТИВОВИРУСНЫХ ПРЕПАРАТОВ.**

## Лечение гриппа

Для лечения гриппа используются химиопрепараты, обладающие прямым противовирусным действием и подавляющие ранние этапы развития гриппозной инфекции.

**Эти препараты оказывают максимальный клинический эффект при приеме их в течение первых 48 часов от начала заболевания: уменьшают продолжительность лихорадки, интоксикации, катаральных симптомов и снижают частоту осложнений, а также уменьшают риск смерти особенно в группах повышенного риска.**

Жаропонижающие средства при гриппе необходимо применять с большой осторожностью.

Не следует стремиться снижать температуру, повышение которой является, своего рода, защитной реакцией организма, возникающей на воздействие вируса.

**Аспирин при гриппе не рекомендуется, категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени.**



## Как защитить себя от гриппа?

- Регулярно занимайтесь физической культурой.
- Одевайтесь по сезону. Избегайте переохлаждений.
- Своевременно отдыхайте.
- Больше времени проводите на свежем воздухе,
- Употребляйте в пищу больше овощей и фруктов (богатых витамином С) соков, обязательно один раз в день мясо или рыба.
- В рацион питания включайте природные фитонциды – чеснок и лук.



- Принимайте витаминно-минеральные комплексы.
- Чаше проводите влажную уборку и проветривание помещений.
- Сократите число посещений мест большого (массового) скопления людей.
- Пользуйтесь средствами индивидуальной защиты.
- Соблюдайте правила личной гигиены.

**Простудные заболевания легче всего подхватывает тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем.**

**По данным Всемирной Организации здравоохранения ежегодно в мире гриппом болеет каждый 3–5-й ребенок и 5–10-й взрослый.**

**Сезонные эпидемии возникают ежегодно в осенне-зимний период.**

**Основной источник инфекции – больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании, во время общения с больным.**

**Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.**

**Наиболее высокие показатели заболеваемости в эпидемические подъемы приходятся на детей и молодых взрослых.**



**К группам особо высокого риска относятся:**

- младенцы (новорожденные) и дети младше 2-х лет
- беременные женщины
- лица с хронической патологией органов дыхания, включая бронхиальную астму, хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы
- лица с нарушением обмена (сахарный диабет, ожирение), патологией почек, заболеваниями органов кроветворения, иммуносупрессией, вызванной, в том числе, лекарственными средствами или ВИЧ
- лица старше 65 лет

## Профилактика и лечение гриппа и ОРВИ в 2015 г.

