

ГРИПП, НАСКОЛЬКО ОПАСЕН И КАК, ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ?



ГРИПП – заболевание, которое передаётся воздушно-капельным путём, при вдыхании вирусных частиц, а также через предметы, которыми пользовался больной человек.

Восприимчивость – высокая, у лиц групп риска:

- ◆ дети с шестимесячного возраста,
- ◆ учащиеся 1 - 11 классов;
- ◆ студенты образовательных учреждений;
- ◆ работники медицинских и образовательных организаций, торговли, транспорта, коммунальной сферы;
- ◆ лица старше 60 лет,
- ◆ беременные женщины,
- ◆ лица, подлежащие призыву на военную службу,
- ◆ лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями лёгких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

Чем опасен грипп?

Самый высокий риск развития осложнений от гриппа – у детей в возрасте до 2-х лет, взрослых в возрасте 65 лет и старше, людей любого возраста с хроническими болезнями сердца, лёгких, почек, крови и болезни обмена веществ, например, диабет или с ослабленной иммунной системой, у женщин во время беременности.

Болезнь может приводить к госпитализации и смерти, чаще, среди этих групп высокого риска.

Различают несколько основных видов осложнений при гриппе:

- ◆ лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа;
- ◆ со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- ◆ со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- ◆ со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Симптомы гриппа (внезапные):

- ◆ Высокая температура (38-40 градусов)
- ◆ Интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль).
- ◆ Болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки).

ВАЖНО! При появлении признаков гриппа и ОРВИ надо обращаться за медицинской помощью.

Помните! Самолечение в случае с гриппом недопустимо и приводит к потере драгоценного времени!

ДОКАЗАНО, ЧТО ОДНИМ ИЗ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ЯВЛЯЕТСЯ ЕЖЕГОДНАЯ ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА ВСЕХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ.

При этом, у лиц с хроническими болезнями сердца и лёгких, вакцинация снижает летальность на 28%, у лиц с диабетом риск госпитализации снижается на 79%, риск инфаркта миокарда у лиц с хроническими заболеваниями сердца снижается у вакцинированных на 50%, риск инсульта на 24%.

Когда прививаться? Сентябрь-октябрь — оптимальное время для вакцинации, так как ещё нет выраженного подъёма и пика заболеваемости ОРВИ.

В вакцинации нуждается каждый человек. 70-80 % провакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надёжно защищает от гриппа.

В целях профилактики гриппа и ОРВИ в течение года необходимо соблюдать режим дня, включающий прогулки на свежем воздухе; рационально питаться (свежие овощи и фрукты, молочнокислые продукты, рыба, мясо); проводить закаливающие процедуры;

