**Новогодние каникулы. Грипп Суперинфекции – что это?**

Роспотребнадзор информирует население о важности профилактики суперинфекций — серьезного медицинского явления, при котором к основной инфекции присоединяется вторичная инфекция другого возбудителя. Например, человек заболел гриппом, а вслед за ним возникла бактериальная пневмония.

Суперинфекция представляет особую опасность, так как значительно осложняет течение болезни, увеличивает риск осложнений и затрудняет лечение.

Основные факторы риска развития суперинфекции включают:

* Ослабленный иммунитет
* Наличие хронических заболеваний
* Пожилой возраст и ранний детский возраст
* Длительное применение антибиотиков
* Нахождение в условиях стационара
* Несоблюдение правил гигиены

**Основные симптомы суперинфекции:** **ухудшение состояния** после временного улучшения, **появление новых симптомов**, не характерных для первичной инфекции, **осложнения** в виде пневмонии, бронхита, отита и других заболеваний.

Для профилактики суперинфекций необходимо соблюдать следующие меры:

* Строго следовать назначениям лечащего врача
* Избегать самолечения антибиотиками
* Регулярно проводить влажную уборку помещений
* Соблюдать правила личной гигиены
* Избегать контактов с заболевшими людьми
* Укреплять иммунитет

Особое внимание следует уделить следующим группам населения:

* Лица с хроническими заболеваниями
* Пожилые люди
* Дети младшего возраста
* Беременные женщины
* Пациенты после хирургических вмешательств

Роспотребнадзор рекомендует при появлении первых признаков заболевания незамедлительно обращаться за медицинской помощью и не заниматься самолечением.

**Всемирный день профилактики ОРВИ и гриппа отмечается**

**21 января по инициативе Всемирной организации здравоохранения**

Острые респираторные вирусные инфекции – это группа самых распространенных инфекционных заболеваний.

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

Возбудители гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Заражение может происходить через предметы обихода (полотенца, носовые платки, посуду).

**Основные симптомы гриппа:**

● появление озноба;

● внезапное резкое повышение температуры тела;

● общее недомогание;

● боль в мышцах;

● головная боль (преимущественно в области лба);

● вялость или возбуждение;

● покрасневшие глаза и лицо;

● сухое навязчивое покашливание;

● заложенность носа с незначительными выделениями.

При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты. Распространенными осложнениями после гриппа являются риниты, синуситы, бронхиты, отиты, обострение хронических заболеваний, бактериальная суперинфекция.

Респираторные вирусы очень быстро и легко распространяются, поэтому так важно уделить внимание мерам профилактики ОРВИ.

Профилактика гриппа и ОРВИ подразделяется на неспецифическую и специфическую.

**Способы неспецифической профилактики:**

**1.** Соблюдение правил личной гигиены.

**2.** Тщательная уборка помещений.

**3.** Регулярное проветривание помещений.

**4.** Здоровый образ жизни, закаливание, занятие физкультурой, правильное питание.

**5.** Соблюдение «Респираторного этикета». При кашле и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования, а также мыть руки. Если отсутствует платок, чихать и кашлять нужно в сгиб локтя, а не в ладони.

***Основным методом специфической профилактики против гриппа является активная иммунизация — вакцинация.***

Необходимо помнить, что соблюдение правил общественной и личной гигиены, проведение вакцинопрофилактики и своевременное обращение к специалисту позволят избежать заражения или будут способствовать развитию заболевания в легкой форме!

**Чем опасно самолечение**

Многие из нас в случае болезни не обращаются к врачам, а занимаются самолечением. Напомним об опасностях такого подхода к своему здоровью.

Чаще всего люди приступают к самолечению в надежде облегчить симптомы болезни. Объясняют это так: «не хочу идти в поликлинику», «зачем мне идти к врачу, если я сам всё знаю», «знакомые лечились этими таблетками и мне поможет» или «в интернете написано…».

Действительно, иногда самостоятельный приём препаратов облегчает состояние, например, при головной боли. Но не всегда!

Риски самостоятельного лечения:

* Неправильная диагностика заболевания и маскировка симптомов: боль снята, а ее причина - нет. Это значит, что заболевание продолжает развиваться и ещё проявит себя.
* Упущенное время, задержка с обращением за медицинской помощью: чем дольше заболевание остаётся без грамотного лечения, тем вероятнее риск развития осложнений.
* Опасные лекарственные взаимодействия: некоторые лекарства усиливают или ослабляют действие других препаратов, а иногда и несовместимы.
* Тяжёлые побочные реакции. Перед назначением препарата, побочные эффекты которого могут быть серьёзными, врач обязательно взвешивает риски и пользу от приёма лекарства. А иногда даже назначает предварительное обследование для того, чтобы лечение не навредило.
* Неправильный способ введения препарата, неправильная дозировка или передозировка. Только врач принимает решение о том, в какая схема лечения нужна конкретному пациенту. Это зависит от многих факторов - веса пациента, функционального состояния печени, почек и других органов, стадии заболевания и многого другого.
* Развитие устойчивости к лекарству. В качестве примера можно привести антибиотики, неправильное использование которых может привести к тому, что возбудители инфекций станут к ним устойчивыми, а это означает, что препарат больше не будет эффективен.

При обычной ОРВИ без подтверждённых бактериальных осложнений принимать антибиотики бессмысленно.

Раннее обращение за медицинской помощью, вовремя поставленный диагноз и своевременно назначенное лечение влияют на прогноз заболевания.

Неправильное лечение увеличивает риск осложнений и смерти.

Берегите себя и будьте здоровы!

По материалам сайта ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора (<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>)