

Грипп и его профилактика

Грипп — это острая респираторная вирусная инфекция. Он, точно также, как и любое другое ОРВИ, вызывает насморк, кашель и повышение температуры. Вирус гриппа легко проникает в кровь и распространяется по всему организму. Таким образом вирус гриппа может попасть в любую систему органов и вызвать тяжелейшие осложнения, которые могут закончиться летальным исходом.

Попадая в клетку, вирус гриппа перестраивает все клеточные процессы на воспроизведение себе подобных вирусов. Когда внутри клетки накопится достаточно вирусов, клетка разрушается, выпуская их в организм, но вместе с ними в кровь попадают и различные токсины. Эти токсины больше всего могут навредить нервной системе, поэтому при гриппе появляется сильная слабость.



Грипп гораздо сильнее ослабляет организм чем другие ОРВИ-вирусы, поэтому при гриппе наш организм становится легкой мишенью для бактериальных инфекций, вызывающих серьезные осложнения.

Диагностировать грипп и назначать лекарства должен только врач. Самолечением заниматься нельзя, так как

вы можете сделать только хуже.

Когда вызывать врача?

Врача лучше всего вызвать сразу!

Если температура продолжает держаться в районе 38 – 39°C, если чувствуете сильную боль в



мышцах и суставах, если нет видимых улучшений, то врача нужно вызывать повторно на 3 – 4 день болезни. И самое главное — болезнь нельзя переносить «на ногах». Лучше вам от этого точно не станет, а вот получить осложнения в виде пневмонии будет легче легкого.

Самый простой способ защитить себя от гриппа — **вакцинация**. Вакцина содержит в себе несколько штаммов «убитых» вирусов, которые не смогут вызвать заболевание, но смогут вызвать ответную реакцию нашего организма. В результате антитела против этих штаммов будут циркулировать некоторое время в крови и в случае попадания настоящих вирусов в кровь, организм быстро с ними справится.



Помимо вашей собственной защиты, вакцинация защищает и тех, кто по каким-то причинам не может быть привит, а также людей, для которых болезнь опаснее всего — пожилые и дети. Это называют коллективным иммунитетом. В обычной ситуации вирус попадает в восприимчивый организм, размножается там и затем заражает людей вокруг. Например, один человек заражает троих, каждый из этих троих заразит еще по 3 человека, каждый из новых зараженных еще по 3 и так далее до бесконечности. В случае если кто-то в этой цепочке будет привит, — распространение болезни прерывается. А если бы был привит самый первый человек в нашем примере, то болезнь не разошлась бы вовсе.

Если вы страдаете от аллергии на различные компоненты вакцины, вашей защитой будут привитые люди вокруг вас: друзья, родственники, коллеги.

К сожалению, вакцина может защитить только от вируса гриппа, но от остальных ОРВИ (которых не меньше 200 видов) вакцины пока не существует. Поэтому для того, чтобы не заразиться, лучше вооружиться **неспецифическими мерами профилактики**:

- Во время подъема заболеваемости меньше времени проводите в местах скопления большого количества людей;
- Если избежать массовых скоплений людей не удастся, пользуйтесь маской;
- Избегайте контактов с людьми, которые имеют явные признаки болезни;
- Регулярно мойте руки с мылом после туалета, общественного транспорта и просто после возвращения с улицы;
- Проветривайте домашние и рабочие помещения. Проводите влажные уборки.

ВАЖНО!!! Грипп — крайне опасное заболевание, очень похожее на обычную простуду. Самолечением заниматься противопоказано. Вызывать врача нужно сразу при высокой температуре, а также и на 3–4 день заболевания если нет улучшений. Заранее сделать прививку себе и своим родственникам, а особенно детям и пожилым родителям. Всегда мыть руки после туалета, а в сезон заболеваемости в транспорте и других общественных местах носить медицинскую маску.

