Сезон гриппа 2018-2019 в России

Многих людей интересует вопрос, когда же ожидать период вирусных заболеваний и стоит ли уже сейчас задуматься о вакцинации от этих болезней, что однозначно поможет уберечь себя от болезненного состояния и возможных осложнений.
По предварительным аналитическим данным Всемирной организации здравоохранения, в России ожидается активное распространение инфекции именно в зимний период.
Как правило, первые случаи заражения начинают проявляться в конце осени с появлением холодов, но пик эпидемии наблюдается в середине и по окончанию зимнего сезона. С конца декабря до конца февраля ожидается максимальное количество случаев заболевания вирусом гриппа различных штаммов.

Каких штаммов нужно опасаться в этом году?
Вирус гриппа ученые относят к семейству ортомиксовирусов и подразделяют на роды, такие как разнотипная инфлюэнция A, B, C, D, кваранфилвирусы, тоготовирусы и изавирусы, которые имеют свои индивидуальные антигенные свойства. По методу серотипирования происходит дальнейшее деление. П**оскольку РНК постоянно мутирует, в результате зарождается новый штамм с индивидуальными характеристиками.**
Штамм – это вирус с особенными свойствами, отличными от ранее изученных.
В предстоящем сезоне ожидаются такие виды штаммов, как:

- A/Michigan (H1N1) pdm09;
- A/Singapore (H3N2);
- B/Colorado/06/2017;
- B/Phuket/3073/2013A.
    - Singapore (H3N2) и Phuket – два новых вируса, которые в этом году придут на смену Hong Kong и Brisbane. Важно знать, что Singapore может приводить к летальному исходу у людей старшего возраста, вследствие развития тяжелого осложнения в виде пневмонии.
    - Phuket – разновидность птичьего гриппа. Впервые возник в Таиланде 3 года назад. Люди, имеющие сахарный диабет, хронические заболевания и астму, наиболее подвержены инфицированию. Вирус провоцирует стремительное развитие болезни и тяжелые осложнения. Но B/Phuket врачи считают менее опасным, потому как в России в основном болеют типами A и реже B.

Грипп «Мичиган» отличается тяжелым течением с большой вероятностью появления осложнений.

Как только вирус оказался в благоприятной среде (на слизистой оболочке еще здорового человека), он сразу начинает размножение, приводят к гибели эпителиальных клеток.

Субъективно же пациент ощущает в этот период недомогание, наблюдается лихорадочное состояние, температура может достигать отметки 38,7-40°С. В течение 3 (или более) дней она остается высокой, ее трудно сбить жаропонижающими препаратами. Помимо этого у человека может наблюдаться один или несколько симптомов.

При гриппе «Мичиган» отмечается:

- головная боль;
- сонливость, слабость;
- кашель без отхождения мокроты;
- обильное выделение пота;
- слезоточивость;
- нежелание принимать пищу;
- боли в области груди;
- сухость слизистой рта, носа, носоглотки;
- ломота или боль в суставах, мышцах;
- озноб.

Описание гриппа Мичиган

Новый и очень опасный вирус Michigan, в свою очередь, является формой штамма «свиного гриппа» H1N1, у которого тяжелое течение с осложнениями в виде пневмонии, серозного менингита и энцефалита. Michigan обладает тератогенным воздействием, постоянно мутирует, а также вызывает врожденные патологии у плода, а также может спровоцировать выкидыш у беременных женщин.

Colorado впервые выявили на западе центральной части США, он поражает только людей. В сравнение с вышеперечисленными вирусами, не приводит к тяжелым осложнениям и летальному исходу, и является более безопасным штаммом. Однако данный вирус может вызвать локальную вспышку в детских садиках, школах, институтах, спортивных секциях и офисах.

Симптомы проявления гриппа

Каких либо специфических симптомов гриппа не существует. Период инкубации (время после контакта с носителем перед появлением симптомов) длится двое суток. В этот период человек чувствует себя нормально, ни на что не жалуется. Лишь изредка может проявиться першение в горле и сухость в носу.

Симптоматика гриппа

После данного периода начинается стремительное ухудшение состояния здоровья, и проявляются такие симптомы как:

- гипертермия;
- озноб;
- мигрень;
- сухость слизистых;
- непродуктивный кашель;
- снижение физической и умственной активности;
- суставная боль.

Особенности проявления разных форм патологии

Грипп может протекать в разных формах:

1. Легкая форма характеризуется незначительным повышением температуры, кашлем и першением в горле.
2. При средней тяжести отмечается мигрень, боль в мышцах и суставах, возможна рвота. Температура при этом может достигать 39 градусов.
3. Тяжелой форме характерно помутнение сознания и несвязная речь при температуре 40,5°С.
4. Гипертоксическая форма может вызвать судороги, повышение температуры, как и при тяжелой форме, кровотечение из носа, потерю сознания.

В отличие от острых респираторных заболеваний, проявление симптомов гриппа происходит резко. Первый симптом – это повышение температуры до

39 градусов, но при сниженном иммунитете отмечается незначительное повышение температуры тела.

Также на фоне сниженной сопротивляемости организма формируется комплекс осложнений. Важно заметить, что у людей получивших вакцину, температура редко достигает 37,5 градусов, а симптомы проходят без осложнений в течение 5 дней в легкой форме. К очередному отличительному признаку относят сухость слизистых, отсутствие насморка, а также сухость конъюнктивы.

Возможные осложнения

Осложнения чаще встречаются у детей и людей пожилого возраста с хроническими заболеваниями и сердечной недостаточностью.

Особенности лечения

Терапия гриппа у взрослых и детей отличается, так как детский несформированный организм и неокрепший иммунитет требуют особого лечения, для того чтобы предотвратить развитие осложнений.

Для взрослых

Лечение взрослых включает в себя противовирусную терапию, которая ориентирована на выработку собственных интерферонов. Наиболее целесообразно начинать терапию до начала проявления симптомов. В качестве противовирусных препаратов можно использовать:

1. Иммунал.
2. Амизон.
3. Гропринозин.
4. Арбидол.
5. Амиксин.

Дезинтоксикационная терапия включает в себя питье содовой воды без газа и сахара в объеме 2,5 л. Также возможно внутривенное вливание бикарбоната натрия для понижения кислотности крови в условиях больницы.

Симптоматическая терапия направлена на коррекцию отдельных симптомов, таких как повышение температуры, мигрень, кашель, боль в суставах:

1. Для снижения температуры и снятия болевого синдрома используется Парацетамол, Инфулган в дозе 1000 мг.
2. При кашле можно использовать Пертусин, Лазолван, Амброксол.
3. При боли в горле используют Ингалипт, Хлорофиллипт, Фрингосепт.
4. От насморка можно выбрать Викс, Аква Марис, Пшик, Салин.

Для детей

При легком и среднем течении ребенок может выздороветь через 5 дней при остаточном кашле, который может длиться еще 10 дней. Достаточно постельного режима и проветриваемого, прохладного помещения. Прогноз хороший, осложнений не наблюдается.

Тяжелая форма может вызвать осложнения, а гипертоксическая нередко приводит к смерти пациента, потому необходимо обратиться за помощью к врачу-педиатру при первом подозрении гриппа.

При лечении гриппа нужно соблюдать диету, потому что ребенок теряет аппетит и больше тратит сил, чем получает. Принудительно кормить не рекомендуется, потому как возникает дополнительное раздражение слизистых. Блюда должны быть теплыми и содержать большое количество белков.

Обезвоживание – опасное состояние для маленького организма, которое может вызвать судороги и потерю сознания. Чтобы не допустить такого, необходимо обильное питье. Хорошо подходит теплый чай с калиной, малиной, морсы и травяные чаи. Ребенок должен выпивать не менее 1,5-2 литров жидкости в сутки.

Лечение ребенка должно включать прием противовирусных препаратов:

1. Для детей первых лет жизни очень удобен в применении назальный спрей Назоферон.
2. После 12 месяцев также можно использовать Тамифлю.
3. Детям старше 5 лет рекомендуется Реленза.

Поскольку препараты имеют побочные эффекты и противопоказания, назначать их должен лечащий врач.

Симптоматическое лечение состоит в применении таких средств:

1. Жаропонижающих препаратов: Ибупрофен, Инфулган, Панадол Беби при температуре выше 38,5°С.
2. Назальных спреев. При заложенности носа назначают промывание очищенной водой Аква Марис и сосудосуживающие капли Назол беби.
3. Лекарств от кашля, которые делятся на подавляющие кашлевый рефлекс при непродуктивном кашле в начале болезни (Синекод, Мукалтин, Лазолван, Бромгексин) и препараты, которые выводят мокроту при влажном, продуктивном кашле (АЦЦ 100, Доктор МОМ).

Лечение детей строго индивидуально и зависит от симптомов и выраженности заболевания. Именно поэтому самолечение недопустимо, так как инфекция вызывает тяжелые осложнения, особенно у маленьких пациентов.

Признаки обезвоживания

Профилактика

Инфекционные заболевания передаются воздушно-капельным путем, потому первое, что нужно сделать – ограничить контакт с уже инфицированными людьми.

Для индивидуальной профилактики инфекционных заболеваний рекомендуется:

- прием поливитаминных и минеральных комплексов;
- правильное питание;
- ежедневные прогулки на свежем воздухе и регулярное проветривание комнаты;
- постоянная влажная уборка с антисептиками и мытье рук с мылом;
- исключение вредных привычек.

Препараты Аква Марис

Не менее важной является общественная профилактика, что подразумевает здоровые и безопасные условия на рабочем месте и в трудовом коллективе.

Самым эффективным способом профилактики детей с 6 месяцев и взрослых является вакцинация. После вакцинации симптомы не так выражены, и осложнения не развиваются. Болезнь проходит в течение 4 дней в легкой стадии.

Можно использовать такие вакцины:

1. Инфлювак (от 6 мес.).
2. Ультрикс (от 6 лет).
3. Ваксинрипп (от 6 мес.)
4. Гриппол и Гриппол Плюс (с 6 мес.).

Грипп – это острое инфекционное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем. Имеет схожие симптомы с острой респираторной вирусной инфекцией. Симптомы заболевания проявляются внезапно и резко, поэтому лечебные меры нужно принимать как можно быстрее. Обязательно следует обратиться к врачу для назначения дальнейшего лечения, чтобы избежать возможных осложнений.

Как уберечься от гриппа?

Грипп проходит за несколько дней, однако он опасен обострениями хронических заболеваний и осложнениями.

Пути передачи:

- воздушно-капельный;
- контактно-бытовой.

Как уберечься:

1. мойте руки с мылом;
2. во время эпидемии пользуйтесь маской в местах скопления людей;
3. избегайте контактов с людьми с признаками болезни;
4. ешьте больше продуктов, содержащих витамин С;
5. ешьте больше блюд с луком и чесноком;
6. используйте средства, повышающие иммунитет, по рекомендации врача.

Вакцинация — самое эффективное средство против гриппа.

За 2–3 недели

до начала эпидемии гриппа необходимо сделать прививку.

Симптомы:

- температура 37,5–39 °С;
- насморк или заложенный нос;
- боль и першение в горле, кашель;
- головная боль;
- слабость и усталость;
- боль в мышцах и суставах.

При появлении симптомов заболевания необходимо обратиться к врачу.

© ТАСС, 2018. Источники: ТАСС, Роспотребнадзор, ВОЗ.

Профилактика гриппа

Министерство здравоохранения Республики Крым
ГБУЗ РК «Центр медицинской профилактики»

Профилактика гриппа

В период подъёма заболеваемости гриппом и ОРВИ большое значение в плане профилактики заболеваемости имеет недопущение присутствия в организованном коллективе больных людей, которые являются источниками инфекции для окружающих. Особое значение это имеет для детских организованных коллективов, в которых данное профилактическое мероприятие должно обеспечиваться посредством проведения обязательных утренних фильтров при приёме детей в детский сад, школу и другие коллективы. Соблюдение правил профилактики гриппа и ОРВИ позволить значительно снизить риск заболеваемости.

Правила профилактики гриппа:

- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, особенно сопровождающиеся чиханием или кашлем.
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
- В рацион питания вводите больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
- Употребляйте в пищу больше блюд с добавлением чеснока и лука.
- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.