

Профилактика гриппа и ОРВИ



Что такое грипп?

Грипп — острое респираторное заболевание, вызываемое вирусом гриппа.

Проявления:

- общая интоксикация
- поражение дыхательных путей.

Грипп способен к массовому распространению, вызывая эпидемии и пандемии.



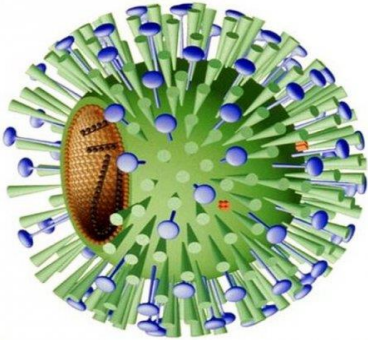
Отличия гриппа от других вирусных респираторных инфекций

- Грипп очень заразен
- Помимо воздушно-капельного пути вирус гриппа может распространяться и **контактным** путём.
- Молниеносный и глобальный характер распространения гриппа.
- Вирус гриппа **очень изменчив**.
- Грипп протекает намного тяжелее остальных ОРЗ и чаще вызывает осложнения.

Грипп или простуда?

СИМПТОМЫ	ОРВИ	ГРИПП
Начало	Постепенное	Острое. Больные могут даже назвать час начала болезни
Лихорадка	Температура редко повышается выше 38,5°C, болезнь может протекать без температуры	Температура достигает максимальных значений (39-40°C и даже выше) в течение нескольких часов, держится 3-4 дня
Симптомы интоксикации	Слабые, общее состояние удовлетворительное	Озноб, обильная потливость, сильная головная боль, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, головокружение, ломота в мышцах и суставах
Насморк и заложенность носа	Преобладающий симптом	Небольшая заложенность носа присоединяется через 1-2 дня после начала болезни
Катаральные явления	Боль в горле, покраснение всегда сопровождают простуду	В первые дни болезни выявляется не всегда, обычно гиперемизированы задняя стенка глотки и мягкое нёбо
Кашель, ощущение дискомфорта в груди	Отрывистый сухой кашель появляется с самого начала заболевания	На 2-е сутки болезни часто возникает мучительный кашель, боль за грудиной
Чихание	Частый симптом	Бывает редко
Гиперемия конъюнктивы (покраснение слизистой оболочки глаз)	Бывает редко, чаще при наложении бактериальной инфекции	Довольно частый симптом
Астенический синдром	После выздоровления выражен незначительно	Утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница сохраняются на 2-3 недели.

Возбудитель гриппа

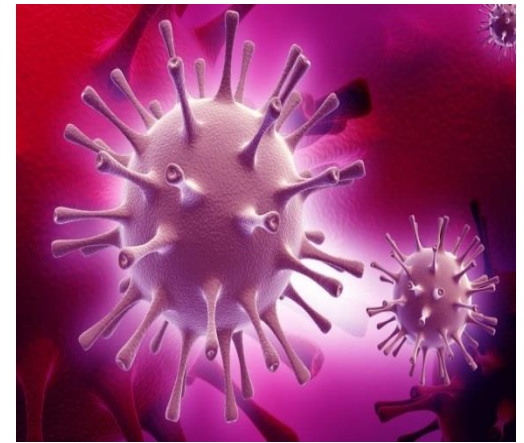
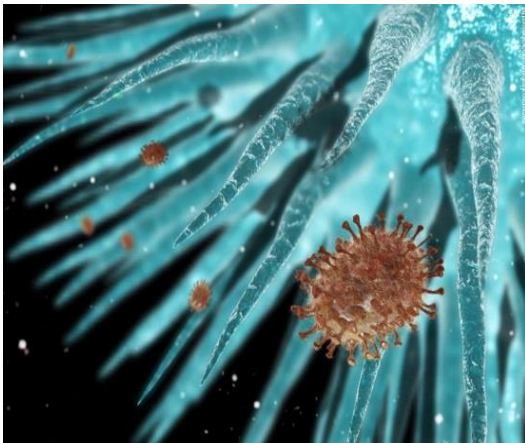


Возбудители гриппа – *вирусы типов А, В, С*, которые отличаются агрессивностью и высокой скоростью размножения.

Вирус гриппа – самый опасный из всех инфекционных агентов, поражающих дыхательные пути.

Особенностью вирусов гриппа является *их способность видоизменяться.*

Практически ежегодно появляются всё новые варианты вирусов, к которым человек не имеет иммунитета.



Особенности течения гриппа

Источник инфекции – больной человек.



Основной путь передачи инфекции – **воздушно-капельный**.

Выделение возбудителя происходит со слюной и мокротой (при кашле, чихании, разговоре).

Больной особенно заразен в первые дни болезни.



Особенности течения гриппа

Проявления гриппа:

- внезапное острое начало заболевания
- *резкое повышение температуры тела* (выше 38°C),
- озноб
- сильная головная боль (в лобной области и надбровных дугах)
- боль в мышцах
- общая слабость



Особенности течения гриппа

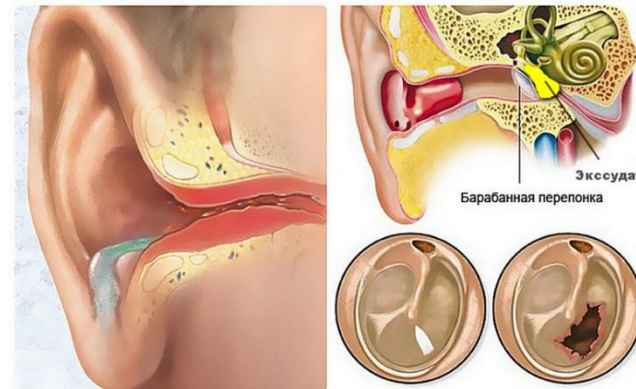
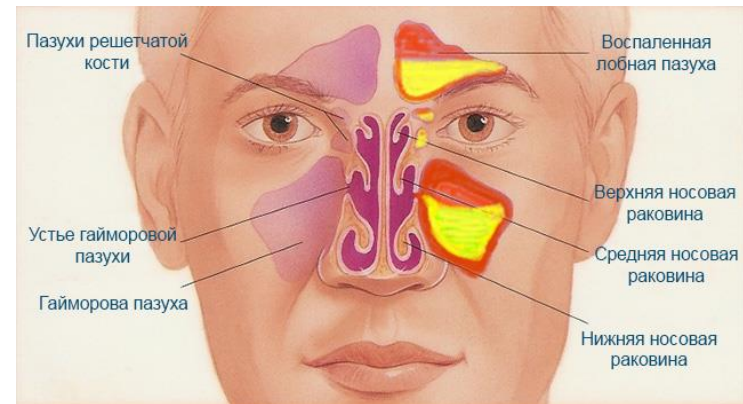
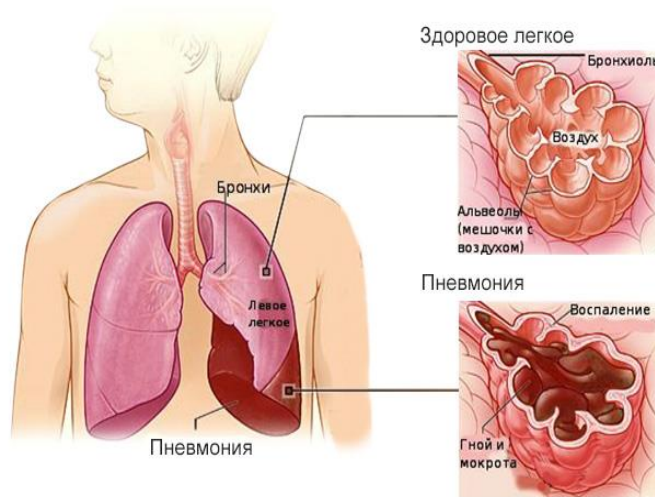
- болевые ощущения в глазных яблоках (усиливаются при движении глаз или при надавливании на них)
- светобоязнь
- слезотечение
- першение в горле
- сухой кашель
- саднящие боли в груди
- заложенность носа
- осиплый голос



Осложнения гриппа

Главная опасность гриппа - осложнения:

- Воспаление легких (пневмония)
- Воспаление бронхов (бронхит)
- Осложнения верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

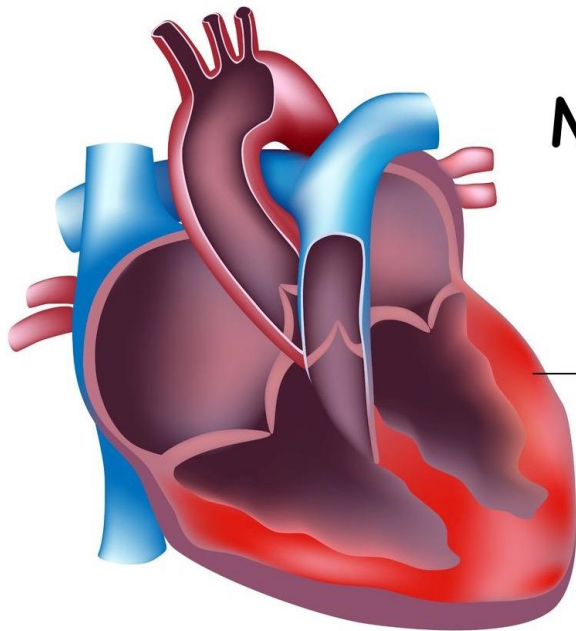


Пневмония - главная причина смертельных исходов от гриппа

Осложнения гриппа

Грипп крайне опасен своими осложнениями:

- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).



Миокардит

Воспаление
сердечной мышцы



Осложнения гриппа

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний.

Осложненное течение гриппа чаще встречается у детей младшего возраста, пожилых и ослабленных людей, у лиц, страдающих хроническими заболеваниями различных органов, курильщиков.



Лечение гриппа

Самолечение при гриппе недопустимо!



Необходимо вызвать врача и строго выполнять его назначения.

Больных изолируют на дому или в стационаре (при тяжёлом и осложнённом течении гриппа).

Прогноз при гриппе благоприятный, однако, исход возможен у лиц с неблагоприятным фоном, у детей до 1 года, при развитии осложнений (тяжёлых пневмоний и поражений нервной или сердечно-сосудистой систем).

Лечение гриппа

Самолечение при гриппе недопустимо!

В настоящее время для лечения гриппа типов А и В рекомендуются противовирусные препараты на основе *осельтамивира* и *занамивира*.

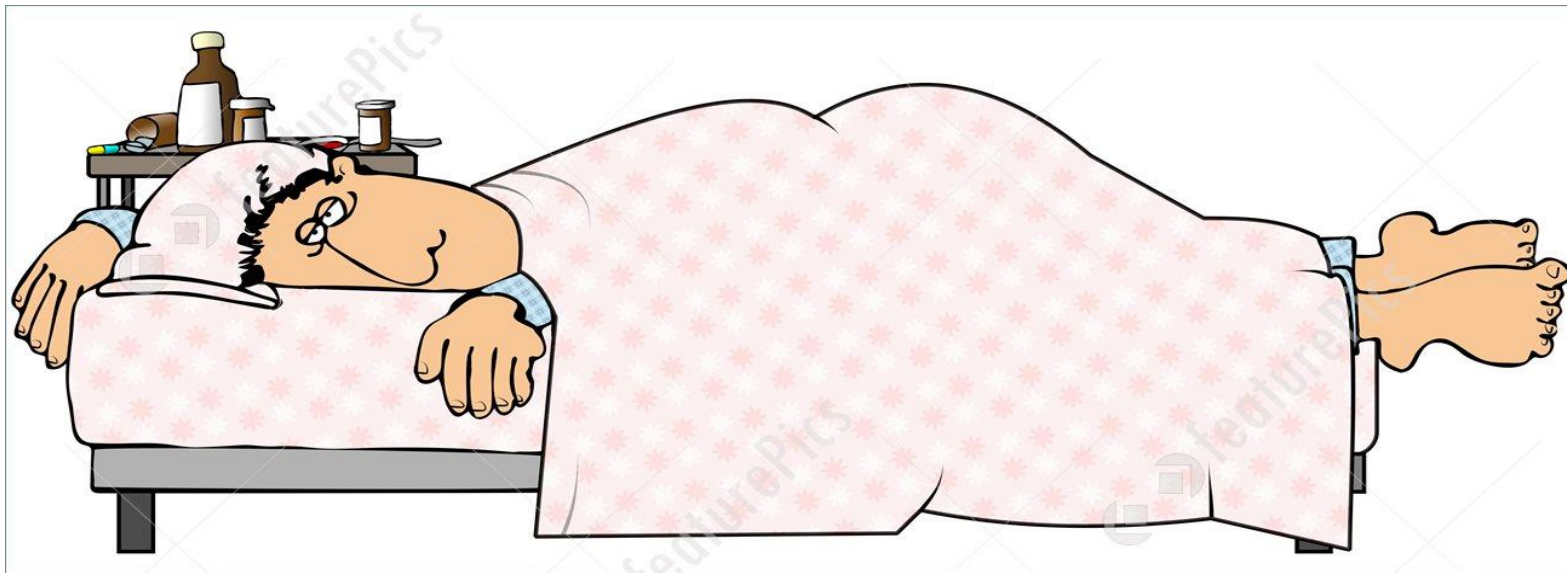
Противовирусные препараты от гриппа необходимо принимать, по возможности, на ранних стадиях болезни (в течение 48 часов после появления симптомов).



Лечение гриппа

Помимо противовирусной терапии применяются жаропонижающие и антигистаминные препараты.

Больному гриппом необходим *постельный режим*, так как любая физическая активность существенно повышает риск развития осложнений.



Лечение гриппа

Организму необходимо *обильное и тёплое питье*. Оно помогает предотвратить интоксикацию, улучшает выведение мокроты и способствует восстановлению водного баланса.

Сбивать температуру ниже 38 с половиной градусов не рекомендовано, так как она препятствует размножению вируса в организме.

Рекомендуется: обильное питье, в т.ч. щелочные минеральные воды; сбалансированная полноценная диета, витамины.



Вакцинопрофилактика гриппа

Основной мерой профилактики гриппа и его осложнений является вакцинация.

Ежегодная вакцинация против гриппа – это наиболее эффективный способ:

- снизить риск развития тяжёлого заболевания, госпитализации и смерти;
- снизить риск заражения гриппом;
- помочь предотвратить распространение гриппа в семье, среди друзей и других людей.



Вакцинопрофилактика гриппа

Вакцинация осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные разновидности вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.



Вакцины, используемые для вакцинации детей против гриппа в эпидсезон 2020-2021 гг.

1. **Совигрипп** — для детей в возрасте с 6 месяцев
2. **Гриппол плюс** — для детей в возрасте с 6 месяцев
3. **Ультрикс квадри** (четырёхвалентная) — для детей в возрасте с 6 лет

Вакцинопрофилактика гриппа

Практически все современные вакцины содержат антигенный материал трёх типов вируса гриппа – H1N1, H3N2 и В. Разновидности вирусов в вакцине меняются каждый год.

С 1952 года существует Глобальная система надзора за гриппом. Национальные центры ВОЗ по гриппу по всему миру отбирают пробы, выделяют циркулирующие вирусы и отправляют информацию о вирусах гриппа в единый центр ВОЗ. После анализа данных ВОЗ даёт рекомендацию о составе гриппозных вакцин.



Вакцинопрофилактика гриппа

Вакцинация особенно важна для людей из групп повышенного риска развития серьезных осложнений гриппа:

- пожилые люди старше 65 лет;
- больные с хроническими соматическими заболеваниями;
- беременные женщины;
- лица, часто болеющие ОРВИ;
- дети младших возрастов, дети, посещающие дошкольные образовательные организации, дети из детских домов, домов ребёнка;
- школьники;
- медицинские работники и работники образовательных учреждений;
- работники сферы обслуживания, транспорта;
- воинские контингенты и лица, подлежащие призыву на военную службу.



Вакцинопрофилактика гриппа

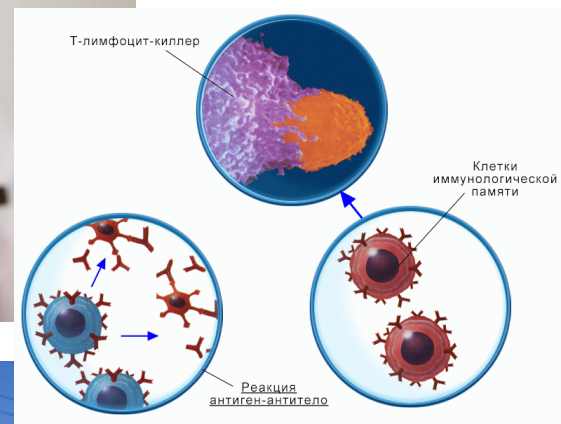
Для выработки специфического иммунитета после введения противогриппозных вакцин необходимо в среднем 2-3 недели. Вакцинация проводится до начала эпидемического подъема заболеваемости.

В Москве вакцинация населения против гриппа проводится ежегодно с сентября по ноябрь.



Вакцинопрофилактика гриппа

Вы можете сделать прививку против гриппа *в медицинской организации по месту прикрепления* или *в мобильном прививочном пункте у станций метро.*



Вакцинопрофилактика гриппа

Прививки детям и подросткам проводятся в школах, детских дошкольных учреждениях, детских поликлиниках.



Профилактика гриппа

Меры неспецифической профилактики гриппа:

- избегать контактов с заболевшими;
- сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- носить медицинскую маску (марлевую повязку);
- регулярно мыть руки с мылом;
- проводить влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- вести здоровый образ жизни.



Заключение

**Грипп и его последствия лучше предупредить, чем лечить.
Защититься от гриппа Вам поможет только прививка.**

***Сделанная вовремя прививка – залог
Вашего здоровья и здоровья Ваших близких!***

В Москве вакцинация населения против гриппа проводится ежегодно перед началом подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ с сентября по ноябрь. Если же Вы заболели, следует помнить, что своевременное обращение за медпомощью позволяет снизить риск осложнений и ведет к быстрому выздоровлению.

