



Грипп — это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, входящее в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Инкубационный период может колебаться от нескольких часов до 3 дней. Типичная гриппозная инфекция начинается обычно с резкого подъема температуры тела (до 38 °С — 40 °С), которая сопровождается обычными симптомами интоксикации: ознобом, болями в мышцах, головной болью, чувством усталости и держится 3-4 дня.

Ежегодно до 650 тысяч смертей в мире связаны с респираторными заболеваниями от сезонного гриппа. Об этом сообщает Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).

Если раньше считалось, что ежегодно от гриппа умирает от 250 до 500 тысяч человек, то сейчас ВОЗ пересмотрела эти цифры. Согласно новым данным, от 290 до 650 тысяч смертей связаны с сезонным гриппом. По данным US-CDC (центры по контролю и профилактике заболеваний), большинство смертей приходится на людей старше 75 лет. При этом самый высокий показатель смертности в странах Африки южнее Сахары, Восточном Средиземноморье и Юго-Восточной Азии.

Будь готов к сезону гриппа 2017-2018



На днях молнией по новостным порталам пронеслось сообщение, что в США разразилась масштабная эпидемия гриппа: к врачам с симптомами опасного вируса обращается едва ли не каждый пятнадцатый пациент, а уровень заболеваемости самый высокий за последние 9 лет. Наиболее распространенный штамм вируса гриппа А, который хозяйничает в США, — H₃N₂.

Досталось и Японии, где цунами заболевания уже накрыло около трех миллионов человек.

Грипп «бушует» и в Европе: очень высокая интенсивность заболеваемости отмечается в Люксембурге, Болгарии, Ирландии, Исландии, Италии, Великобритании, Швейцарии — высокая интенсивность; в 16 странах, в том числе в Германии, Испании, Польше, Румынии, Турции, Швеции — средняя интенсивность.



В соседней Литве эпидемию гриппа объявили в 24 муниципалитетах из 60. Ожидают эпидемию и в России.


По результатам лабораторных исследований, проведенных в странах Европейского региона, доминируют вирусы гриппа типа В (65%). В странах Азиатского и Африканского регионов отмечается региональное и локальное распространение гриппа типа А (H₁N₁) pdm09 и типа В.

В Беларуси фиксируют единичные случаи гриппа. уровень заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями в Беларуси на 42,6% ниже, чем в аналогичный период прошлого года. 72,5% заболевших — дети до 18 лет.

Лабораториями выделяются негриппозные респираторные вирусы (аденовирусы, респираторно-синцициальные вирусы, вирусы парагриппа). Вирусы гриппа А (H₃N₂, H₁N₁) и В выявляют в единичных случаях.

По данным проводимого мониторинга в Слуцком районе отмечается уровень заболеваемости ОРИ низкой интенсивности. На минувшей неделе он значительно, на 86%, ниже уровня заболеваемости аналогичного периода прошлого 2017 года: в среднем за медицинской помощью по поводу ОРИ ежедневно обращаются около 180 человек. В основном, в 66,5%, болеют дети, поэтому в сравнении с началом января отмечается относительный рост заболеваемости, что связано с завершением новогодних и рождественских праздников, школьных и студенческих каникул и увеличением контактов детей.

По результатам лабораторной диагностики пока выявляются в основном не гриппозные вирусы. Так, например, у заболевшего случчанина выделен генетический материал респираторно-сенцициального вируса, а в январе 2018 года у 1 молодого пациента был выявлен вирус гриппа В. К сожалению, он не попал в те счастливые 40% населения Слуцкого района, которые в сентябре – ноябре 2017г. были привиты против гриппа.

 Тем не менее, всем белорусам, даже привитым против гриппа, в этот период надо быть настороже и позаботиться о поддержании иммунитета и сохранении собственного здоровья.

Правила достаточно просты.



Надо заведомо и осознанно избегать близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры), кашель, насморк.

Всегда и везде – на улице, дома, на работе, в детском саду и школе - дышите свежим и влажным воздухом: сухой, теплый, неподвижный воздух неблагоприятен для слизистых

дыхательных путей, в нем скапливаются бактерии и вирусы. Поэтому как можно чаще интенсивно проветривайте дома и на работе помещения, мойте полы, пользуйтесь увлажнителями воздуха.

Главный враг местного иммунитета — сухой воздух и лекарства, способные высушивать слизистые оболочки: периодически увлажняйте слизистые оболочки верхних дыхательных путей (носа).

Больше проводите времени на свежем воздухе, играя с детьми, катаясь на санках, лыжах, коньках, выгуливая животных: подхватить вирус во время прогулки практически нереально.

Комфортно одевайтесь: верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой; при сильном ветре лучше укрыть лицо шарфом; рекомендуется носить свободную одежду и обувь - это способствует нормальной циркуляции крови. Во избежание обморожения ног желательнее больше двигаться.

Привыкайте внимательно относиться к своим рукам - не трогайте ими лицо. Максимально сократите количество рукопожатий. Всегда имейте при себе влажные гигиенические антибактериальные салфетки. Мойте руки, придя на работу или возвратясь домой (опасные микробы могут поджидать свою жертву на любых вещах, предметах, поручнях общественного транспорта).

Соблюдайте так называемый кашлевой этикет: учитесь, если уж под руками нет одноразового платка или салфетки, кашлять или чихать не в ладонь, а в локоть.

В рацион обязательно должны быть включены овощи, фрукты, особенно содержащие витамин С, рыбные и молочные блюда, блюда из нежирного мяса.

В случае заболевания врача лучше вызвать на дом, а не делиться вирусом с очередью в поликлинике.