Эпидемический сезон по гриппу и ОРВИ

2020-2021 гг.

Ежегодно в осенне-зимний период активизируется циркуляция вирусов гриппа и других респираторных вирусов, передающихся от человека к человеку воздушно-капельным путем. Грипп и ОРВИ относятся к числу наиболее массовых инфекционных заболеваний, на их долю ежегодно приходится до 90-95% в структуре регистрируемой инфекционной заболеваемости. Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызванное вирусом гриппа. Заражениегриппомпроисходит от больного человека, воздушно-капельным путем — с каплями слюны или мокроты при дыхании, разговоре или чихании. Также грипп передается воздушно-пылевым и контактно-бытовым путями — через грязные руки, предметы обихода.

Продолжительность инкубационного периода составляет от 4-12 часов до 3 суток. Среди основных симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, боль и першение в горле. Возможно тяжёлое течение болезни из-за создания благоприятной среды для присоединения других инфекций и развития осложнений, вплоть до смертельных исходов. При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений: Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа. Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит). Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит). Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты). Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

В настоящее время одним из эффективных способов профилактики является вакцинация. Иммунизация против гриппа проводится перед началом эпидемического сезона, оптимальные сроки сентябрь-ноябрь, для того чтобы к началу эпидемического распространения инфекции у человека сформировался иммунный ответ на введенный препарат. После вакцинации антитела в организме привитого человека появляются через 12-15 дней. Вакцины против гриппа производятся на каждый сезон, в их состав входят актуальный штаммы вирусов гриппа, циркуляция которых прогнозируется ежегодно Всемирной Организацией здравоохранения. Современные вакцины против гриппа помимо формирования специфического иммунитета к определенным вирусам гриппа, повышают общую резистентность организма к другим респираторным вирусам. Вакцинация против гриппа включена в Национальный календарь прививок Российской Федерации и рекомендуется всем группам населения, но особенно показана следующим: всем детям, начиная с 6 месяцев, студентам призывникам в Российскую армию беременным женщинам гражданам пенсионного возраста людям, имеющим хронические заболевания, лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, работникам сферы обслуживания и транспорта. Снизить риск заражения гриппом можно, придерживаясь практических рекомендаций по неспецифической профилактике. Прежде всего, необходимо вести здоровый образ жизни: чаще бывать на свежем воздухе, совершать прогулки, заниматься спортом, высыпаться, соблюдать сбалансированный рацион питания, закаляться.

В период подъема заболеваемости гриппом и острыми респираторными инфекциями необходимо выполнять следующие правила: следует избегать контактов с заболевшими людьми, стараться не посещать массовые мероприятия, особенно в закрытых помещениях, места массового скопления населения, использовать для защиты органов дыхания одноразовые медицинские маски; чаще мыть руки с мылом либо протирать их антибактериальными средствами или салфетками; не дотрагиваться до глаз, рта и носа грязными руками; чаще проветривать помещения, проводить влажную уборку помещений с использованием дезинфицирующих средств. Также неспецифическая профилактика гриппа обеспечивается приемом специальных препаратов, таких как витамины. Наиболее широко следует использовать витамины C, A и группы B в возрастных дозировках.