



Грипп

С гриппом хоть однажды в своей жизни сталкивались, пожалуй, все. И это неудивительно, ведь *грипп* – одно из самых распространенных инфекционных заболеваний, способное приводить к массовым вспышкам и даже эпидемиям почти ежегодно. Поэтому так важно знать «врага в лицо»: чем он опасен, как от него защищаться, и как легче всего перенести. Почему же он так распространен? Почему ежегодно по всему миру огромное количество взрослых и детей страдает от этого вездесущего заболевания, которое может приводить к весьма серьезным осложнениям?

Вирус *гриппа* крайне изменчив. Ежегодно появляются новые подвиды (штаммы) вируса, с которыми наша иммунная система еще не встречалась, а, следовательно, не может легко справиться. Именно поэтому и вакцины против гриппа не могут обеспечить 100%-ю защиту – всегда существует вероятность новой мутации вируса.

История гриппа

Грипп был известен человечеству много веков назад. Первая зафиксированная эпидемия *гриппа* случилась в 1580 году. Правда, тогда еще ничего не было известно о природе этого заболевания.

Пандемия респираторной инфекции в 1918-1920гг, которая захватила земной шар, и была названа «испанкой», вероятнее всего, была ничем иным, как эпидемией тяжелейшего гриппа. Известно, что испанка отличалась невероятной смертностью – молниеносно приводила к пневмонии и отеку легких, даже у молодых больных.

Достоверно вирусная природа грипп установлена в Англии только в 1933 году Смитом, Эндрюсом и Лейдлоу, выделившими специфический вирус воздействующий преимущественно на дыхательные пути из легких хомячков, зараженных смывом из носоглотки больных гриппом и обозначенный ими как вирус гриппа А. В 1940 году Френсис и Мэджил открыли вирус гриппа В, а в 1947 году Тейлор выделил ещё один новый вариант вируса гриппа типа С.

С 1940-го года появилась возможность активно изучать вирус гриппа и его свойства – вирус стали выращивать в куриных эмбрионах. С тех пор, в изучении гриппа был сделан большой шаг вперед – была открыта способность к мутациям, а также выявлены все участки вируса, способные к изменчивости. Важным открытием, безусловно, стало создание вакцины против гриппа.

Что такое грипп?

Грипп - это острое вирусное заболевание, которое может поражать верхние и нижние дыхательные пути, сопровождается выраженной интоксикацией и может приводить к серьезным осложнениям и летальным исходам – в основном у пожилых больных и детей.

Грипп и ОРВИ – близкие друг другу заболевания – и по способу заражения, и по основным проявлениям, однако это не одно и то же. Грипп вызывает большую интоксикацию, часто протекает тяжело и приводит к различным осложнениям.

Заражение гриппом.

Источником инфекции является больной человек. Вирусы выделяются со слюной, мокротой, выделениями из носа, при кашле и чихании. Вирусы могут попасть на слизистые носа, глаз или верхних дыхательных путей непосредственно из воздуха, при тесном контакте с больным человеком могут оседать на различных поверхностях и далее попадать на слизистые оболочки через руки или при использовании общих с больным предметов гигиены.

Затем вирус попадает на слизистую верхних дыхательных путей (носа, глотки, гортани или трахеи), проникает в клетки и начинает активно размножаться. Всего за несколько часов вирус поражает практически всю слизистую верхних дыхательных путей. Вирус очень «любит» именно слизистую дыхательных путей, и не способен поражать другие органы. Именно поэтому неправильно применять термин «кишечный грипп» – грипп не может поражать слизистую кишечника. Чаще всего, то, что называют кишечным гриппом - лихорадка, интоксикация, сопровождающаяся поносом - является вирусным гастроэнтеритом.

Точно не установлено, благодаря каким защитным механизмам прекращается размножение вируса и наступает выздоровление. Обычно через 2-5 суток вирус перестает выделяться в окружающую среду, т.е. больной человек перестает быть опасным.

Проявления гриппа:

Инкубационный период при гриппе очень короткий – от заражения до первых проявлений заболевания проходит в среднем 48 ± 12 часов.

Начинается остро – больной может точно указать время начала симптомов.

По тяжести течения выделяют грипп легкого, средней тяжести и тяжелого течения.

Во всех случаях в той или иной степени присутствуют признаки интоксикации и катаральные явления. Кроме того, в 5-10% случаев имеет место также геморрагический компонент.

Интоксикация имеет следующие проявления:

в первую очередь высокая лихорадка: при легком течении температура не повышается выше 38°C ; при гриппе средней тяжести – $39-40^{\circ}\text{C}$; при тяжелом течении – может повышаться выше 40°C .

озноб.

головная боль – особенно в области лба, глаз; сильная боль при движении глазных яблок. боли в мышцах – особенно в ногах и пояснице, суставах.

слабость.

недомогание.

ухудшение аппетита.

может быть тошнота и рвота.

Признаки острой интоксикации обычно сохраняются до 5 дней. Если температура держится дольше, скорее возникли какие-либо бактериальные осложнения.

Катаральные явления сохраняются в среднем 7-10 дней:

Насморк.

Боль в горле.

Кашель: при неосложненном течении это обычно сухой кашель.

Осиплость голоса.

Резь в глазах, слезотечение.

Геморрагические явления:

Мелкие кровоизлияния или расширение сосудов склер

Кровоизлияния в слизистые: это бывает заметно на слизистых рта, глаз

Носовые кровотечения

Очень характерный признак при гриппе – покраснение лица при общей бледности кожных покровов

Появление кровоизлияний на коже – крайне неблагоприятный признак с точки зрения прогноза.

Симптомы гриппа

Температура 40°C и выше.

Сохранение высокой температуры дольше 5 дней.

Сильная головная боль, которая не проходит при приеме обезболивающих средств, особенно при локализации в области затылка.

Одышка, частое или неправильное дыхание.

Нарушение сознания – бред или галлюцинации, забытье.

Судороги.

Появление геморрагической сыпи на коже.

При всех перечисленных симптомах, а также появлении других тревожных симптомов, которые не входят в картину неосложненного гриппа, следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

В первую очередь важно не допускать попадания вирусов на слизистые оболочки носа, глаз или рта. Для этого необходимо ограничить контакт с заболевшими людьми. Кроме того, необходимо помнить, что вирусы способны некоторое время задерживаться на предметах личной гигиены больного человека, а также на различных поверхностях в помещении, где он находится. Поэтому важно мыть руки после контакта с предметами, на которых могут оставаться вирусы. Не следует также дотрагиваться грязными руками до носа, глаз, рта.

Следует отметить, что мыло, безусловно, не убивает вирусы гриппа. Мытье рук водой с мылом вызывает механическое удаление микроорганизмов с рук, чего вполне достаточно.

Лечение гриппа:

постельный режим в течение 5 дней, во время острого периода болезни (как бы того не хотелось) нельзя читать, смотреть телевизор, работать за компьютером, это истощает и без того ослабленный организм.

Обильное теплое питье не менее 2л в день, чай с лимоном, настой шиповника, морс.

Выпивая ежедневно большое количество жидкости, больной человек проводит дезинтоксикацию – т.е. ускоренное выведение из организма токсинов, которые образуются в результате жизнедеятельности вирусов.

Неспецифическая лекарственная терапия:

Нестероидные противовоспалительные средства: парацетамол, ибупрофен, диклофенак.

Эти препараты обладают противовоспалительным действием, снижают температуру тела, уменьшают боль. Возможен прием этих препаратов в составе лекарственных порошков типа Coldrex , Tera - flu и др. Следует помнить, что снижать температуру ниже 38°C не стоит, поскольку именно при этой температуре тела в организме активизируются защитные механизмы против инфекции. Детям противопоказан прием аспирина.

Сосудосуживающие капли для носа уменьшают отек, снимают заложенность.

Лечение боли в горле. Самое эффективное средство – это полоскание горла настоями шалфея, ромашки, а также готовые растворы, такие как фурацилин. Полоскание должно быть частым – раз в 2 часа. Можно применять дезинфицирующие спреи: гексорал, биопарокс и др.

Препараты от кашля.

Цель лечения кашля – снизить вязкость мокроты, сделать ее жидкой и легкой для откашливания. Немаловажен для этого питьевой режим – теплое питье разжижает мокроту. При трудностях с откашливанием можно принимать отхаркивающие препараты, такие как АЦЦ, мукалтин, бронхолитин и др.

Противовирусная терапия:

Римантадин – противовирусное средство. Лечение римантадином лучше начинать в первый день заболевания, и по крайней мере, не позже 3 дня! Не рекомендуется прием препарата детям до 12 лет. Лечение продолжается 3 дня.