**Что такое грипп и какова его опасность? Значение вакцинации против гриппа. Профилактика ОРВИ и гриппа.**

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, 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.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

**Когда нужно вакцинироваться от гриппа?**

Расчет оптимального времени для вакцинации строится на следующих цифрах:

* Во-первых для создания полноценной защиты после прививки организму необходимо от 14 до 30 суток (время выработки антител);
* Во-вторых, защитный уровень антител сохраняется от нескольких месяцев до полугода. Затем их количество снижается. Поэтому слишком заблаговременная вакцинация не рекомендуется;
* Подъем заболеваемости гриппом приходится на ноябрь-март каждого года. В связи с этим, желательно посетить прививочный кабинет со второй половины сентября до второй половины ноября.

Противогриппозный иммунитет, который выработался в прошлом году, не спасет от гриппа в этом. Из-за непрерывной изменчивости вирусов гриппа каждую осень появляется измененный вирус, от которого не помогают и прошлогодние прививки. Поэтому каждый год надо делать новую прививку.

Любое неспецифическое лечение остается недостаточно эффективным для предупреждения гриппа. Препараты интерферона, иммуномодуляторы (амиксин, дибазол), витамины и аскорбиновая кислота, народные методы - лук, чеснок и т.д., гомеопатические средства, закаливающие процедуры, - все это значительно уступает по эффективности противогриппозным вакцинам, за которыми и остается предпочтение.

**Правила профилактики гриппа:**

Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

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, например чихают или кашляют.

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.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ешьте как можно 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).

**Профилактика**

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) - это инфекционные заболевания, возбудители которых (вирусы) проникают в организм, вызывая повреждение клеток слизистых оболочек респираторной системы. Каждый третий житель планеты ежегодно обращается за медицинской помощью по поводу ОРВИ. По данным официальной статистики, в России в осенне-весенний период регистрируется более 30 млн. случаев ОРВИ. Реально число заболевших больше, т.к. многие больные по разным причинам к врачу не обращаются.

В настоящее время известно более 140 возбудителей ОРВИ, в том числе вирусы гриппа (типа А, В и С), парагриппа, аденовирусы, респираторно-синцитиальный вирус (РСВ), риновирусы, метапневмовирус человека и др. Наиболее часто «мишенью» респираторных вирусов становятся часто болеющие дети и взрослые с хроническими заболеваниями дыхательных путей, больные с иммунодефицитом.

Клинические проявления ОРВИ включают симптоматику ринита, фарингита, ларингита, трахеобронхита с лихорадкой, ознобом и головной болью. У больных наблюдается слабость, недомогание, потеря аппетита, реже тошнота и рвота. При гриппе возможны также возникновение геморрагической сыпи и кровотечения. При аденовирусной инфекции нередко развиваются конъюнктивит или поражение слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

Вирусы гриппа являются наиболее опасными возбудителями. Наиболее часто тяжелые формы заболевания отмечаются у детей младшего возраста (до 4 лет), лиц старше 60-65 лет, а также у людей с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, нарушениям обмена веществ и функции иммунной системы.

Для профилактики ОРВИ и гриппа проводят вакцинацию (специфическая профилактика гриппа) или используют препараты, обладающие противовирусными и иммуномодулирующими свойствами (неспецифическая иммунопрофилактика ОРВИ и гриппа).

Вакцинация против гриппа в первую очередь рекомендована лицам с высоким риском развития осложнений. Иммунизация способствует уменьшению числа госпитализаций, связанных с гриппом и его осложнениями и снижает частоту летальных исходов. Проведение иммунизации детей школьного возраста кроме этого приводит к снижению грипп-ассоциированной заболеваемости среди пожилых людей и находящихся с ними в контакте. У привитого человека вероятность заражения как минимум в 3-4 раза ниже, чем у непривитого.