Щороку в осінньо-зимовий сезон грипують мільйони дорослих і дітей в усьому світі, а 250-500 тисяч помирають від ускладнень, свідчать дані ВООЗ. У деякі роки епідемій число смертельних жертв вірусів грипу сягає мільйона.

Вірус грипу діє швидко й підступно. З легкістю проникає в організм через верхні дихальні шляхи і спричиняє запалення. У хворого піднімається температура. Пацієнт кашляє, і саме тому в повітря викидає велику кількість збудника. Втім, не такий страшний грип, як його ускладнення, з-поміж яких найпоширеніші: бронхіт і пневмонія, отит, синусит, гайморит, міокардит, перикардит, серцева недостатність, пієлонефрит, міозит, менінгіт, енцефаліт. Крім того, часто у тих, хто перехворів грипом, загострюються їхні «рідні» хронічні захворювання.

Вірус грипу має безліч штамів, кожен з яких проявляється по-своєму, має загалом подібну симптоматику, різні та дуже небезпечні ускладнення для організму.

Сьогодні в усіх регіонах України зростає кількість захворювання на грип H1N1, який ще має назву свинячий грип. На жаль, він уже забрав десятки людських життів. Найбільше таких випадків у Вінниці, Одесі, Харкові. До цієї тривожної статистики входить і Київська область.

Симптоми грипу

При появі перших симптомів грипу хвора людина обов'язково повинна залишатися вдома – щоб не провокувати ускладнення власної хвороби і не наражати інших людей на небезпеку, смертельну для деяких з них.

Такими симптомами є:

- підвищена температура тіла;

- біль у горлі;

- кашель;

- нежить;

- біль у м'язах.

З будь-якими з цих симптомів не варто виходити з дому навіть заради візиту до лікаря – його слід викликати додому. Призначене лікарем симптоматичне лікування у домашніх умовах може бути достатнім для одужання.

Якщо стан хворого не погіршується, необхідно продовжувати лікування вдома до повного зникнення симптомів

Симптоми, що вимагають термінової госпіталізації

Якщо стан хворої людини погіршується, не зволікайте з госпіталізацією, адже тепер під загрозою її життя.

Викликайте "швидку" чи терміново звертайтеся безпосередньо до лікарні, якщо присутні наступні симптоми:

- сильна блідість або посиніння обличчя;

- затруднене дихання;

- висока температура тіла, що довго не знижується;

- багаторазове блювання та випорожнення;

- порушення свідомості – надмірна сонливість чи збудженість;

- болі у грудній клітці;

- домішки крові у мокроті;

- падіння артеріального тиску

Продовжувати лікування вдома за наявності цих симптомів – небезпечно. Затримка з госпіталізацією може призвести до смерті хворого.

Ознаки свинячого грипу майже такі, як і у звичайних ГРВІ, під час звичайного грипу, тому й розпізнати його одразу важко. Але є ще **нехарактерні для грипу симптоми, за якими можна розпізнати свинячий грип – це блювота, біль у грудях, плутана свідомість, задишка, запалення очей.**

З урахуванням частих випадків тяжкого ускладнення при підозрі на цю хворобу слід негайно звертатись до лікаря.

Профілактика грипу

Вірус грипу небезпечний, але не всесильний. Можна уникнути зараження грипом навіть під час епідемії, якщо дотримуватись кількох простих правил.

Навіть якщо ознак хвороби немає:

- *Уникати скупчень людей* – аби зменшити вірогідність контактів із хворими людьми, при тому, що деякі з них є заразними навіть до появи очевидних симптомів. Це особливо актуально під час сезону грипу та епідемій.

- *Користуватися одноразовими масками* при необхідності – щоб захистити себе чи інших осіб від зараження. Маскою повинна користуватись людина, яка доглядає за інфекційним хворим чи просто спілкується з ним. Хвора людина повинна використовувати маску лише в одному випадку: якщо їй доводиться перебувати серед здорових людей, не захищених масками. Маска ефективна,

тільки якщо вона прикриває рот і ніс. Важливо пам'ятати, що у будь-якому випадку маску потрібно замінити, як тільки вона стане вологою чи забрудниться. Найкраще користуватися стандартними хірургічними масками, що мають вологостійку поверхню і довго залишаються ефективними. Економити чи лінуватися вчасно замінити маску немає сенсу – волога маска не діє. Використані маски ні в якому разі не можна розкладати по кишенях чи сумках – їх потрібно одразу викидати у смітник.

- *Регулярно провітрювати приміщення і робити вологе прибирання* – як у помешканні, так і в робочих приміщеннях, щоб не залишати навколо себе живі віруси й бактерії, що можуть бути активними впродовж годин після перебування у приміщенні хворої людини.

- *Повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми* – для підвищення опірної здатності організму. Це збільшить шанси запобігти як зараженню, так і важким формам хвороби та її ускладненням.

- *Мати чисті руки* – інфекція потрапляє в організм через рот, ніс та очі, яких ви час від часу торкаєтесь руками. Тими ж руками ви тримаєте гроші чи тримаєтесь за поручні, де кілька годин зберігаються в активному стані віруси і бактерії, що залишились від дотиків рук інших людей. Тому необхідно часто мити руки з милом або обробляти їх дезінфікуючим гелем із вмістом спирту.

- *Користуватися тільки разовими паперовими серветками і рушниками* – як після миття рук, так і для того, щоб прикрити обличчя під час кашлю, а також при нежиті. Використані серветки необхідно одразу викидати у смітник, оскільки вони також можуть стати джерелом зараження. Багаторазові серветки та рушники, особливо у громадських місцях, суттєво підвищують ризик зараження і широкого розповсюдження інфекції. При відсутності разових серветок можна використовувати туалетний папір.

Усі засоби профілактики грипу мають особливе значення для людей, які належать до груп ризику. Для цих людей грип становить найбільшу небезпеку, а вчасна регулярна профілактика здатна врятувати життя.

Групи ризику:

- діти до 5 років (особливо – діти до 2 років);

- вагітні жінки;

- люди віком від 65 років;

- люди з надмірною вагою;

- хворі на діабет;

- хворі на хронічні серцево-судинні захворювання;

- хворі на хронічні захворювання легенів;

- люди з іншими тяжкими хронічними захворюваннями;

- люди, що перебувають на імуно-супресивній терапії.

Для цих людей грип становить особливу загрозу, оскільки стан їхнього організму суттєво зменшує шанс одужати без ускладнень, а часто – вижити.

Крім того, існують **професійні групи ризику:**

- медичні працівники,

- вчителі й вихователі,

- продавці,

- водії громадського транспорту,

- усі, хто працює в багатолюдних місцях.

У цих людей немає ніякої можливості уникнути перебування поряд із хворими людьми, тому для них особливе значення мають усі без винятку засоби інфекційного контролю і профілактики грипу.

ВАКЦИНАЦІЯ

Звичайно, найбільш надійним способом профілактики є вакцинація. За висновком Всесвітньої організації Охорони Здоров'я, тільки вакцинація здатна забезпечити повноцінну та безпечну профілактику. Це стосується і грипу H1N1. Експертами ВООЗ доведено, що ***щеплення від свинячого грипу значно знижує смертність (до 55%) під час масового зараження людей, в тому числі і від небезпечних бактеріальних ускладнень.***

Вакцина від свинячого грипу містить частинки вірусної оболонки, які, потрапляючи в організм, сприймаються імунними клітинами як чужорідні. Це стимулює вироблення захисних факторів, спрямованих проти саме цього вірусу (антитіл). Утворилися антитіла можуть циркулювати в організмі щепленого людини до 12 місяців, забезпечуючи протягом цього часу достатній імунітет. Після інактивації антитіл організм знову стає сприйнятливий до вірусної інфекції, тому ***вакцинації повторюють щорічно***. Сучасна вакцина проти свинячого грипу відноситься до інактивованих, тому не здатна викликати інші захворювання. Протипоказаннями до вакцинації є алергічні реакції на компоненти вакцини (в тому числі і непереносимість курячого білка), підвищення температури тіла. ***Вибирати вакцину, придатну для імунізації вашого організму, повинен тільки лікар.***

Повідомлення про розповсюдження грипу та його наслідки викликають тривогу в населення. Однак Міністерство охорони здоров'я закликає не панікувати, а строго дотримуватись правил профілактики, підвищувати імунітет свого організму, не нехтувати вакцинацією і вчасно звертатись до лікарів – щойно температура підвищилась до 38 градусів.