

Вряд ли кто-то, мало-мальски сведущий в медицине, будет оспаривать, что грипп весьма коварное и опасное заболевание. Ведь это инфекция дыхательных путей, вызываемая различными вирусами. Конечно, грипп может быть не осложненным, при котором прогноз вполне благоприятный, надо лишь следовать советам лечащего врача. А может иметь серьезные последствия, вплоть до летального исхода. Всего существует три типа вируса гриппа: А, В и С, именно они и вызывают ежегодные эпидемии. Тип С вызывает легкие респираторные заболевания. В свою очередь, вирусы типа А подразделяются на подтипы, такие, как H1N1, или свиной грипп, H5N1, или птичий грипп и другие.

Вирусы гриппа постоянно меняются с течением времени, как правило, в результате мутации – изменения в вирусной РНК. Это постоянное изменение часто позволяет вирусу «уклониться» от иммунной системы хозяина. Тем не менее, здоровые люди выздоравливают от гриппа без проблем, но вот те, у кого иммунитет ослаблен, тяжело переносят заболевание.

Так какое положение с распространением гриппа складывается на сегодня и что может ожидать нас в будущем году? С этим вопросом мы обратились к врачу общей практики Людмиле Михайловне Акатовой.

- Конечно, сейчас сложно делать какие-либо прогнозы на будущий год. Но, будем надеяться, эпидемия гриппа нас минует. 2012 год в этом плане был достаточно благоприятным. Резкого всплеска заболевания не наблюдалось, а сама инфекция не вызвала тяжелых последствий. Видимо, объясняется это тем, что штаммы гриппа, поражающие людей, были слабыми и уже встречались ранее, так что наш организм был «готов» к встрече с ними. Основной профиль определял штамм гриппа H3N2, типа Перт, по своей силе и способности заражать этот вирус оказался слабее штамма H1N1 и других предшествовавших штаммов. Эпидемиологи считают, что в начале текущего года грипп территорию России миновал. Не было зафиксировано значимых очагов заболевания.

Однако следует учитывать, что грипп, как инфекция, имеет свою цикличность и периодичность развития, что подтверждают предыдущие годы наблюдений. Поэтому за относительным спадом может идти нарастание активности. Это будет во многом зависеть еще и от погодных условий. Вирус тоже может оказаться другим, и вместо H3N2 мы столкнемся с серьезной инфекцией. В любом случае, грипп есть грипп, и шутить с ним нельзя. Поэтому, если у вас резко, в течение нескольких часов поднялась температура до 38 или 40 градусов, если у вас озноб, головная боль, головокружение, боль в мышцах и слабость, необходимо вызвать врача.

Кстати, могут наблюдаться и нехарактерные для гриппа симптомы: сухость в носу и глотке, вызывающие першение и сухой кашель, но не боль, как при ангине. Кашель при гриппе сухой, но впоследствии, при развитии заболевания, может стать влажным, с мокротой. При поражении кишечника может развиваться диарея.

Что касается профилактики, меры ее такие же, как и прежде. И здесь значительную роль играет вакцинация. На сегодняшний день у нас в районе привито от гриппа 4720 взрослых из группы риска. Это учителя, медицинские работники, лица, старше шестидесяти лет и другие категории населения. Привито 2080 детей.

Кроме того, одним из основных средств профилактики является соблюдение личной гигиены. Очень важно мыть с мылом руки, как только вы вернулись домой. Хорошо

помогает и промывание носа. Здесь даже обычная вода сыграет положительную роль. Если нет аллергии, можно промывать ноздри слабым раствором пищевой соды. По возможности старайтесь избегать многолюдных мест. В доме необходимо чаще проводить влажную уборку. Также хорошо хотя бы раз в день, если нет противопоказаний!, съесть дольку чеснока. Хорошо повышает иммунитет и протертая с сахаром клюква. Ее достаточно съесть по столовой ложке после еды. Если, опять-таки, она вам не противопоказана. Способ же приготовления очень простой. Купленную на рынке клюкву промываете проточной водой, потом кладете в эмалированную кастрюлю, засыпаете сахаром и растираете деревянной толкушкой. Клюкву, если позволяет семейный бюджет, можно купить на Центральном рынке города Саранска. Она там продается с осени и чуть ли не до весны. И, конечно же, если вы все-таки заболели, и врач поставил диагноз «грипп», ни в коем случае нельзя выходить на работу до полного выздоровления. Во-первых, вы рискуете получить серьезные осложнения. Во-вторых, вы станете источником распространения инфекции.

Подготовила  
Е.Федорова