

Статистика

Третью неделю по всем телевизионным федеральным каналам идет информация о наступлении в России периода эпидемии гриппа. С 11 по 17 января заболеваемость гриппом и ОРВИ в 59 городах нашей страны, по сравнению с предыдущей неделей, увеличилась по населению в целом на 100,2%. Среди детей от 0 до 2 лет – на 45,8%, от 3 до 6 лет – на 77,3%, от 7 до 14 лет – на 142,4% и лиц старше 15 лет – на 174,5%. Прирост заболеваемости гриппом и ОРВИ отмечен во всех федеральных округах и во всех возрастных группах населения (на 361,2%). **На 19 января лабораторно подтвер**

ждено

11

случаев

свиного

гриппа

A (H1N1)

в

Мордовии

,

который

в

2009

году

унес

в

республике

9

жизней

.

По

данным

Роспотребнадзора

по

РМ

в

РМР

,

в

нашем

районе

также

идет

рост

заболеваемости
ОРВИ

,
хотя
случаев
заражения
гриппом

,
подтвержденных
лабораторно

,
пока
не
выявлено

.
На
сегодняшний
момент
введен
карантин
в
школах
и
лечебных
учреждениях

.
На
26
января
в
лицее

□
4
на
карантин
закрыты
3
класса

,
в
СОШ
□
8 – 7
классов

,
в

СОШ

□

10 – 1

класс

,

В

СОШ

□

17 – 5

классов

,

В

Тат

-

Пишленской

средней

школе

– 2

класса

.

Характеристика вируса

Резервуаром вируса и источником инфекции является больной человек.

Экспериментально подтверждено, что жизнеспособность и инфекционные свойства вируса гриппа сохраняются в воздухе помещений в течение 2-9 часов, на бумаге, тканях – 8-12 часов, на металлических предметах и пластмассе – 24-48 часов, на поверхности стекла – до 10 дней. После контакта с инфицированной поверхностью вирусы гриппа остаются жизнеспособными на коже рук в течение 8-15 минут. Через еду вирус гриппа не передаётся. Правильно обработанные и приготовленные продукты из свинины безопасны. Приготовление свинины при температуре 70 градусов убивает вирус свиного гриппа так же, как и другие микробы и вирусы.

Большую эпидемическую опасность представляют больные, которые при заболевании гриппом не остаются дома, а продолжают посещать общественные места. Продолжая вести активный образ жизни, они успевают заразить большое количество людей. Выделение вирусов гриппа начинается за день до начала заболевания и продолжается от 5 до 7 дней, хотя некоторые люди могут выделять вирус в течение более длительного времени, особенно маленькие дети и люди с тяжёлыми нарушениями иммунитета.

Размножение вируса происходит с высокой скоростью: при попадании в верхние дыхательные пути одной вирусной частицы уже через 8 часов их количество достигает 10^3 , а до конца первых суток – 10^{23} вирусных частиц. Этим и объясняется короткий инкубационный период – 1-2 суток.

Как защититься?

Вирус гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

Симптомы А (H1N1)

Высокая температура тела (97%), кашель (94%), насморк (59%), боль в горле (50%), головная боль (47%), учащенное дыхание (41%), боли в мышцах (35%), конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

Правила гигиены

Чаще мойте руки с мылом. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Избегайте близкого контакта с больными людьми, поездок и многолюдных мест. Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании. Не трогайте руками глаза, нос и рот. Не сплевывайте в общественных местах. Надевайте маску или

используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Вирус передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле). При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая посещений многолюдных мест, мы уменьшаем риск заболевания.

Осложнения

Характерная особенность гриппа А (H1N1) - раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А (H1N1) осложнения могут развиваться уже на 2-3-й день болезни. Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

Что делать в случае заболевания гриппом? Следует оставаться дома и срочно вызвать врача. Соблюдать постельный режим и пить как можно больше жидкости. Избегать многолюдных мест. Надевать гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции. Прикрывать рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мыть руки с мылом.

Если дома заболели?

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями. Чаще проветривайте помещение. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами. Чаще мойте руки с мылом. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами.

Важно отметить, что самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть различными. Недопустимо также, чтобы сами больные самостоятельно начинали приём различных антибиотиков, часто необоснованный, что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у взрослых и детей, а порой и способствует возникновению аллергических реакций, развитию дисбактериоза кишечника.

Последние данные ВОЗ свидетельствуют об устойчивости вируса свиного гриппа к амантадину и ремантадину.

Для лечения и профилактики свиного гриппа применяются противовирусные препараты. После появления типичных гриппоподобных симптомов противовирусное лечение должно начинаться как можно скорее.

В практике лечения гриппа могут быть использованы и индукторы интерферона: кагоцел, ридостин, амиксин, циклоферон, неовир, дибазол, цитовир-3, анаферон, эргоферон (у всех медпрепаратов внимательно изучайте противопоказания к применению). Препараты не только индуцируют образование интерферонов, но и обладают иммунокорригирующими свойствами. Однако они эффективны только в комбинации с противовирусными препаратами.

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины.

Известно, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также мандаринах, лимонах, апельсинах, грейпфрутах, киви. Полезным является салат из свежей капусты. С-витаминизацию необходимо проводить с декабря по апрель. Для профилактики во время эпидемий можно применять чеснок, по 2-3 зубчика ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить ротовую полость от бактерий. Также положительное действие имеет лук.

Ежедневное употребление свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям. Дети и взрослые должны как можно больше

находиться на свежем воздухе, потому что там заразиться гриппом практически невозможно.

Эффект прививки

В настоящее время общепризнанным и наиболее действенным средством борьбы с гриппом является вакцинопрофилактика. Заболевание у привитых протекает в более лёгкой форме с низким риском осложнений. Прививки против гриппа рекомендуется проводить детям с 6-месячного возраста; учащимся 1-11 классов; студентам высших и средних профессиональных учебных заведений; взрослым, работающим по отдельным профессиям и должностям; взрослым старше 60 лет.

После проведённой иммунизации защитные антитела в крови нарастают в течение двух недель и сохраняются полгода.

Л. ПОТЯНОВА,

врач-инфекционист ГБУЗ РМ «Рузаевская МБ»