

Основные факты

- Грипп — это острая вирусная инфекция, легко распространяемая от человека человеку.
- Грипп вызывает ежегодные сезонные эпидемии, пик которых в районах с умеренным климатом приходится на зиму.
- Вакцинация — это самый эффективный путь профилактики инфекции.
- Для лечения имеются противовирусные препараты, однако у вирусов гриппа может развиваться устойчивость к лекарствам.

Признаки и симптомы

Для сезонного гриппа характерны внезапное появление высокой температуры, кашель (обычно сухой), головная боль, мышечная боль и боль в суставах, сильное недомогание, боль в горле и насморк. Большинство людей выздоравливает в течение недели без какой-либо медицинской помощи. Но грипп может приводить к развитию тяжелой болезни или смерти у людей из групп повышенного риска. Период между инфицированием и заболеванием (инкубационный период) длится около двух дней.

Кто подвергается риску?











Ежегодные эпидемии гриппа могут оказывать серьезное воздействие на все возрастные группы, но самый высокий риск развития осложнений угрожает детям в возрасте до двух лет, взрослым в возрасте 65 лет и старше и людям любого возраста с определенными заболеваниями, например хронические болезни сердца, легких, почек, крови и болезни обмена веществ (диабет) или с ослабленной иммунной системой.

Передача инфекции

Сезонный грипп передается легко и может быстро распространяться в школах, домах

престарелых и инвалидов, на предприятиях и в городах. Когда инфицированный человек кашляет, инфицированные капельки попадают в воздух. Их может вдохнуть другой человек и подвергнуться воздействию вируса. Вирус может также передаваться через руки, инфицированные вирусом. Для предотвращения передачи люди должны

Симптомы гриппа и простуды

Симптом	Течение	
	Грипп	Простуда (ОРВИ, ОРЗ)
Начало болезни 	Быстро, остро	Постепенно, плавно
Температура тела 	38 и выше (держится до 5 дней)	до 38 (не дольше 3-х дней)
Общее состояние 	Неудовлетворительное (озноб, повышенная потливость, головная боль, головокружение, «ломит кости»)	Удовлетворительное
Кашель 	Появляется на 2-3-й день, сопровождается болью, влажный (с мокротой)	Проявляется сразу, умеренный, сухой
Боль в горле 	Проявляется на 2-й день, сопровождается покраснением слизистой оболочки горла	Один из первых признаков болезни, сопровождается покраснением слизистой оболочки горла
Одышка 	Не ярко выраженная	Нет
Насморк 	Проявляется на 3-4-й день, не ярко выраженная заложенность носа	Проявляется сразу, ярко выраженная заложенность носа
Покраснение глаз 	Один из первых признаков болезни	Только в случае сопутствующей бактериальной инфекции
Тошнота 	Редко	Нет
Срок 	7-14 дней	До 7 дней

прикрывать рот и нос при кашле носовым платком и регулярно мыть руки.

Профилактика

Самым эффективным путем профилактики болезни или ее тяжелых последствий является вакцинация. Вот уже более 60 лет имеются и используются безопасные и эффективные вакцины. У здоровых людей противогриппозная вакцина может обеспечить умеренную защиту. Вакцинация особенно важна для людей из групп повышенного риска развития серьезных осложнений гриппа.

Вакцины против гриппа продолжают оставаться основным средством профилактики гриппа во многих странах. По данным ВОЗ вакцины обеспечивают 70-90%-ную защиту против клинических проявлений болезни у здоровых лиц. Средняя продолжительность защиты составляет 4-6 месяцев.

Основными преимуществами вакцинации против гриппа являются:

- сокращение количества рабочих дней, потерянных по болезни, на 70%;
- снижает риск развития пневмонии у лиц с хроническими заболеваниями легких и сердца;
- у пожилых людей заболеваемость гриппом снижается на 50%, возникновение осложнений на 80%, смертность на 90%;
- вакцинация беременных женщин во 2-3 триместре позволяет защитить также будущего малыша;
- среди здоровых взрослых людей уменьшается число госпитализаций по поводу пневмонии на 40% (среди пожилых людей от 45 до 85%);
- на 40-70% снижается частота острого среднего отита, который является распространенным осложнением гриппа у детей;
- сокращается (потенциально на 20%) частота обострений хронического бронхита, которые наблюдаются после гриппа;
- установлена эффективность в отношении профилактики бронхиальной астмы: частота обострений снижается на 60-70%;
- среди больных сахарным диабетом I типа меньше прогрессируют сосудистые осложнения диабета и реже регистрируются эпизоды декомпенсации, требующие увеличения дозировки инсулина;
- противогриппозный иммунитет, который выработался в прошлом году, не спасет от

гриппа в этом. Из-за непрерывной изменчивости вирусов гриппа каждую осень появляется совершенно новый грипп, от которого не помогают и прошлогодние прививки. Поэтому, каждый год надо делать новые прививки. Если прививаться прошлогодними вакцинами, то эффективность вакцинации уменьшается до 20-40%, вместо 70-90%;

· вакцинация современными гриппозными вакцинами, приготовленными из соответствующих штаммов и использованными в правильной дозе, защищает от заболевания гриппом около 80% здоровых детей и взрослых;

· массовая вакцинация групп высокого риска за заболеваемости может ограничить гриппозные эпидемии в целом. Вакцинация 70-80% любого коллектива препятствует распространению инфекции в коллективе.

Кто может получить профилактические прививки против гриппа бесплатно?

В соответствии с Национальным календарем профилактических прививок бесплатное проведение предусмотрено у следующих групп:

- дети в возрасте от 6 месяцев до 3 лет;
- дети в возрасте от 3 лет и взрослые с хроническими заболеваниями;
- школьники;
- лица с иммуносупрессией;
- лица в возрасте старше 65 лет;
- беременные;
- медицинские работники;
- дети и взрослые, находящиеся в учреждениях с круглосуточным режимом пребывания;
- работники государственных органов, обеспечивающие безопасность государства и жизнедеятельность населения.

*Врач общей практики, заведующая 1-м отделением общей врачебной практики
Тимошенко Евгения Анатольевна*

Учреждение здравоохранения
«29-я городская поликлиника»

www.29gp.by

ГРИПП



**Признаки и симптомы
Пути передачи
Группы риска
Профилактика
Прививки**

2023 г.