**ВСЕ О ГРИППЕ, ОРВИ и ОРЗ.**

 Грипп — тяжёлая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста. «Грипп» переводится с французского как «схватывать, царапать», и если вы хоть раз испытывали на себе эту болезнь, то понимаете, почему он получил такое название.

 Вообще, грипп, ОРЗ и ОРВИ — болезни, которые изначально вызываются разными вирусами и отличаются и симптоматикой, и протеканием болезни. Существует более двухсот вирусов, которые вызывают простудные заболевания.

Грипп - это острое заболевание, которое отличается резким токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное зимнее или переменчивое осенне-весеннее время года.

 Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире. Это серьёзное заболевание, которым ежегодно в мире заболевают миллионы человек, многие из которых умирают. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн. заболевших гриппом и другими ОРВИ. Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ отнимают у нас суммарно около года полноценной жизни. Человек проводит эти месяцы в беспомощном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками. При тяжёлом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

 Первое упоминание о гриппе было сделано много веков назад ещё Гиппократом. Первая документально зафиксированная пандемия (глобальная эпидемия) гриппа, унесшая много жизней, случилась в 1580 году. Печально известная «Испанка» произошла в 1918 — 1920 гг. Эта самая сильная из известных пандемий унесла более 20 млн. жизней, от неё пострадало 20 — 40% населения земного шара. Смерть наступала быстро. Человек ещё утром мог быть совершенно здоров, к полудню он заболевал и умирал к ночи. Те же, кто не умер в первые дни, нередко умирали от осложнений, вызванных гриппом.

 В феврале 1957 года на Дальнем Востоке началась и быстро распространилась по всему миру пандемия, получившая название «азиатский грипп». Только в США во время этой пандемии скончались более 70000 человек.

В 1968 — 1969 гг. произошёл средний по тяжести «Гонконгский грипп». Больше всего от вируса пострадали пожилые люди старше 65 лет. Всего число погибших от этой пандемии составило 33800 человек.

В 1977 — 1978 гг. произошла относительно лёгкая по степени тяжести пандемия, названная «русским» гриппом. Вирус гриппа, спровоцировавший эту пандемию, уже вызывал эпидемию в 50-х гг. Поэтому в первую очередь пострадали лица, родившиеся после 1950 г.

 Не путайте Грипп и Простуду! Грипп – это вирусная инфекция, а простуда имеет бактериальную природу. Эти состояния – не одно и то же, и лечить их следует по-разному. Хотя профилактические меры во многом похожи. ОРЗ и ОРВИ — аббревиатуры, которые часто путают, что неудивительно — эти группы заболеваний практически идентичны. ОРЗ расшифровывается как острое респираторное заболевание, а ОРВИ — острая респираторная вирусная инфекция. Таким образом, основное отличие между ними — вирусный характер, ОРЗ может ограничиться одним пациентом, а ОРВИ имеет свойство передаваться. Таким образом, вирусы гриппа входят в понятие ОРВИ, и до установки точного диагноза — определения конкретной инфекции, которая появилась в организме человека, — первый диагноз у больных составляют именно эти четыре буквы. Простуда – это «народный» термин. В медицине такое понятие отсутствует – ни один врач не напишет в карте пациента «Диагноз: простуда». Это состояние, возникающее в результате переохлаждения тела – когда человек перемерзает. Дело в том, что в ротовой полости каждого из нас проживает множество условно-патогенных микроорганизмов. Когда иммунитет человека в норме, эти бактерии ничем не проявляют себя, но если иммунитет снижается, они активизируются – внедряются в слизистые, размножаются там, выделяют токсины и продукты обмена – развивается заболевание. Одним из факторов, значительно снижающих как общий (всего организма), так и местный (в ротовой полости) иммунитет, является именно переохлаждение. Кроме того, многие люди страдают хроническими воспалительными заболеваниями органов полости рта. Например, хроническим тонзиллитом или фарингитом. При переохлаждении микробы, «спящие» в миндалинах или клетках слизистой глотки, просыпаются и возникает обострение болезни. Итак, казалось бы здоровый человек перемёрз, местный и общий иммунитет организма снизился, микроорганизмы в ротовой полости активизировались, в итоге возникает заболевание.

 Вирус гриппа очень легко передаётся. Самый распространённый путь передачи инфекции — воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например, через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется заражённая зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2 — 3 м.

 Обычно грипп начинается остро. Инкубационный период, как правило, длится 2 — 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее.

 В зависимости от этого у больного может развиться одна из четырёх форм гриппа:

- Лёгкая,

-Среднетяжёлая,

- Тяжёлая,

-Гипертоксическая.

В случае лёгкой (включая стёртые) формы гриппа температура тела остаётся нормальной или повышается не выше 38°С, симптомы инфекционного токсикоза слабо выражены или отсутствуют. В случае среднетяжёлой формы гриппа температура повышается до 38,5 — 39,5° С, к которой присоединяются классические симптомы заболевания:

- Интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль).

- Катаральные симптомы.

-Респираторные симптомы (поражение гортани и трахеи, болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, гиперемия, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки).

-Абдоминальный синдром (боли в животе, диарея отмечается в редких случаях и, как правило, служит признаком других инфекций. То, что известно под названием «желудочный грипп», вызывается совсем не вирусом гриппа).

- При развитии тяжёлой формы гриппа температура тела поднимается до 40 — 40,5°С.

 Повышение температуры тела - это признак воспалительного процесса в организме абсолютно любой этиологии, а не только при гриппе и простуде. Изменение температуры – защитная реакция, которая означает, что в борьбу с инфекцией вступила иммунная система. Повышаться температура может до субфебрильных (37-38°С) или фебрильных (до 39°С) значений – это зависит от вида возбудителя.

 Грипп, как правило, протекает с фебрильной температурой, а другая инфекция из группы ОРВИ – риновирусная – может ограничиться подъемом ртутного столбика до 37,5°С и не более. Нельзя пытаться сбить температуру ниже 38,5-39,0°С – она не причинит вреда организму, но именно при таких её значениях иммунная система работает максимально активно. Исключение составляют лица с заболеваниями нервной системы (эпилепсией, опухолями и другими), а также те, кто очень плохо переносит повышение температуры – в этих случаях с целью недопущения развития судорог или облегчения состояния больного жаропонижающие принимают раньше. В дополнение к симптомам, характерным для среднетяжёлой формы гриппа, появляются судорожные припадки, галлюцинации, носовые кровотечения, рвота. Если грипп протекает без осложнений, лихорадочный период продолжается 2 — 4 дня и болезнь заканчивается в течение 5—10 дней.

 После перенесённого гриппа в течение 2 — 3 недель сохраняются явления постинфекционной астении: слабость, головная боль, раздражительность, бессонница.

Клиника гриппа и острых респираторных заболеваний, вызываемых различными вирусами, имеет много сходных черт. Термины ОРЗ или ОРВИ охватывают большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, и характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспалённое горло, кашель и головная боль. Однако неправильно называть все ОРЗ и ОРВИ гриппом. Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа, относящимся к семейству ортомиксовирусов.

**Профилактика гриппа и ОРВИ**

Меры по профилактике гриппа делятся на две категории – специфические и неспецифические.

Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ направлена на блокирование заражения именно вирусами гриппа и ОРВИ.

 Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ включает общие меры по предотвращению распространения различных респираторных заболеваний, необязательно вызванных вирусами.

Основными методами профилактики являются:

- вакцинация,

-ношение масок,

- диета,

- закаливание и укрепление организма

- гигиена,

-избегание мест скопления людей во время эпидемий.

 **Основным методом профилактики против гриппа является активная иммунизация**

**- вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента**.

 Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание можно предупредить ещё до его начала. Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом. Высокий титр антител, вызванный прививкой, держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации. Поэтому слишком заблаговременная вакцинация также не рекомендуется. Но вакцинация не гарантирует, что человек не заболеет, так как вирусы очень быстро приспосабливаются и мутируют. Существует ошибочное мнение, что после начала эпидемии вакцинация противопоказана. Тем не менее, если по каким-то причинам вакцинация не была сделана вовремя, то её можно сделать и после начала эпидемии гриппа. Правда если прививка сделана тогда, когда человек уже инфицирован вирусом гриппа, то вакцина может оказаться неэффективной.

 Профилактика гриппа и ОРВИ при помощи лекарственных препаратов гораздо менее эффективна и безопасна, чем это принято считать, и имеет множество ограничений. И поэтому она не должна рассматриваться как основная.

 **Неспецифические меры профилактики гриппа**

В большинстве случаев вирусы гриппа и ОРВИ распространяются воздушно-капельным путем. Однако многие и не подозревают, что вирусы могут сохраняться и на окружающих нас предметах и поверхностях в течение нескольких часов. Поэтому при эпидемии гриппа для профилактики заражения необходимо поддерживать необходимую чистоту в доме и соблюдать личную гигиену. После прихода домой всегда необходимо мыть руки с мылом. Также желательно регулярно полоскать рот и горло растворами соды. Промывания полости носа также могут служить дополнительной гарантией предохранения от вирусов. Не секрет, что вирусы могут не сразу попадать в дыхательные пути, а оседать на поверхности слизистой оболочки носовых ходов и на волосках, выстилающих носовые проходы. Чтобы очистить нос, желательно использовать увлажняющие капли с морской солью. При отсутствии подобных растворов можно обойтись промыванием носовых ходов при помощи обычного мыла.

 Марлевая повязка — тоже хорошая профилактика гриппа. Если, конечно, вы часто ее меняете — лучше каждые 3-4 часа.

 Укрепление здоровья, занятия спортом и закаливание организма, полноценное питание – это тоже немаловажные способы профилактики гриппа и прочих инфекционных заболеваний.

 Также не надо забывать, что вирусы, как говорили герои популярной комедии, «особо бурно развиваются в организме, ослабленном никотином, алкоголем и излишествами нехорошими».

 Следует соблюдать сбалансированную диету, употреблять в пищу достаточное количество витаминов, прежде всего, витамина С. Ведь не секрет, что в зимнее и весеннее время их количество в нашей пище невелико. При необходимости следует принимать витаминные комплексы.

 Стоит также обратить внимание на поддержание распорядка дня и отдыха – ведь хороший сон, отдых и отсутствие переутомлений – это также залог сильного иммунитета.

Для лучшей сопротивляемости организма очень полезны закаливания. Ведь если организм не готов к стрессовым ситуациям (резкие перепады температуры при переходе из помещения на улицу и обратно), то иммунитет «даст слабину», и вирус с лёгкостью найдёт в таком теле «приют».

 Увлажняйте воздух в помещении, где вы находитесь долгое время, в том числе и у себя дома. Сухой воздух травмирует слизистую носа, и она перестаёт выполнять свои защитные функции.

 Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь. В тёплом и сухом воздухе вирусы размножаются особенно быстро.

 Нейтрализовать и уменьшить концентрацию их в воздухе помогут проветривания: в течение 10-15 минут каждые 1-2 часа открывайте форточку и выходите из комнаты.

Избегайте переохлаждения, особенно замерзания и ног и носа, так как ослабленный организм может быстрее заразиться.

 Регулярно стирайте все вещи, которые попадают вместе с вами в общественные места, особенно в период эпидемий, в том числе и верхнюю одежду, так как вирусы могут достаточно долго храниться на ней.

Обязательно высыпайтесь! Ведь именно ночью наиболее активно вырабатываются интерфероны — защитники организма от чужеродных микроорганизмов.

Занимайтесь спортом, физическая активность и хорошее настроение спасают от стрессов и болезней.

 Одним из наиболее распространённых и доступных средств профилактики гриппа считается ватно-марлевая повязка (маска). Менять на новую ее следует 1 раз в 2 часа. Как только используемая маска становится сырой (влажной), её необходимо заменить на новую маску. Не следует повторно использовать маски, предназначенные для одноразового использования. Использованную маску необходимо выбросить сразу после снятия.

Здесь есть и свои минусы, так как повязка может задерживать бактерий, а влага в выдыхаемом вами воздухе позволяет им сохранять жизнеспособность длительное время.

 Если вы заболели, то оставайтесь дома и, по возможности, не ходите на работу, в школу или места скопления народа. Вызовите врача на дом. Отдыхайте и пейте много жидкости. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук.

Не занимайтесь самолечением!