**«ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА»**

***Автор: Перфильева Анна Владимировна,***

***студентка краевого государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Ачинский медицинский техникум»***

***Руководитель: Масловская Елена Сергеевна, преподаватель***

Грипп – острое инфекционное заболевание, вызываемое различными серотипами вируса гриппа, которые поражают преимущественно эпителиальные клетки трахеи. Наибольшую инфекционную опасность больной гриппом человек представляет впервые 5-6 суток от начала заболевания.

**Этиология и факторы риска развития гриппа**

**Этиология гриппа**

Грипп вызывается вирусной инфекцией. Было выделено три типа вируса гриппа.

1. Вирус типа А способен поражать как людей, так и животных. «Птичий грипп», «свиной грипп» - это разновидности вируса типа А. Вирус данного типа вызывает заболевания средней или сильной тяжести, приобретающие эпидемический характер. Эпидемии гриппа А происходят с периодичностью в 2-3 года. Коварность вируса заключается в том, что он способен мутировать – менять свою антигенную структуру.
2. Вирус типа B передается только от человека к человеку. Хотя данный тип также видоизменяется, он не вызывает столь тяжких эпидемий. Вспышки гриппа B носят, как правило, локальный характер. Периодичность таких вспышек 4-6 лет. Они могут предшествовать эпидемиям гриппа типа А или накладываться на них.
3. Вирус типа C мало изучен. Он также передается только от человека к человеку, но не вызывает тяжелых симптомов (в некоторых случаях инфицирование вообще не вызывает симптомов).

Основной путь передачи инфекции – воздушно-капельный. Однако также возможен и бытовой путь – через предметы обихода. Вирус попадает в воздушную среду с частичками слизи, слюны или мокроты, выбрасываемых при кашле или чихании. Зона, в которой риск заражения достаточно высок, обычно составляет 2-3 м. вокруг больного. На большем расстоянии концентрация аэрозольных частиц незначительна и не представляет угрозы.

**Факторы риска развития гриппа**

Факторы, повышающие вероятность заболевания гриппом:

* скученность населения;
* холодное время года;
* пренебрежение профилактическими мероприятиями.

Повышенному риску тяжёлого течения гриппа и развитию осложнений подвержены:

* люди старше 65 лет;
* дети младше 2 лет;
* беременные;
* ВИЧ-инфицированные в стадии СПИДа;
* пациенты с бронхиальной астмой;
* пациенты с серьёзными заболеваниями сердечно-сосудистой системы;
* больные сахарным диабетом;
* пациенты с серьёзным ограничением подвижности;
* онкологические больные;
* пациенты с тяжёлыми заболеваниями почек.

**Клинические проявления**

Инкубационный период гриппа обычно составляет от нескольких часов до трех дней, начало преимущественно острое, течение может быть легким, среднетяжелым, тяжелым, с осложнениями и без.

Клиническая картина гриппа представлена тремя основными симптомокомплексами: интоксикацией, катаром и геморрагией.

Развитие интоксикационного синдрома начинается с первых часов заболевания, температура тела может повышаться вплоть до 40 градусов, отмечается озноб, головные боли и головокружение, общая слабость. Могут иметь место умеренные миалгии и артралгии, судороги, нарушения сознания.

Интенсивность интоксикационного синдрома определяет тяжесть течения неосложненного гриппа и может колебаться в весьма широких пределах, от умеренного недомогания до интенсивной лихорадочной реакции, рвоты центрального характера, судорог, спутанности сознания и бреда.

Лихорадка нередко протекает в две волны, симптоматика обычно начинает стихать к 5-7 дню болезни. При осмотре в лихорадочный период отмечается гиперемированность лица, гипертермия и сухость кожи, обнаруживается тахикардия, возможно некоторое снижение артериального давления. Катаральная симптоматика проявляется вскоре после развития интоксикации (иногда выражена слабо или может вовсе отсутствовать). Больные жалуются на сухой кашель, дискомфорт и болезненность в горле и носоглотке, насморк. Может проявляться клиника ларингита и бронхита: осиплость голоса, саднение за грудиной при сухом нарастающем по интенсивности, натужном кашле. При осмотре иногда отмечают легкую гиперемию зева и задней стенки глотки, тахипноэ.

В 5-10% случаев грипп может способствовать развитию геморрагического симптома. При этом к катаральным явлениям присоединяются мелкие кровоизлияния в слизистой оболочке ротоглотки, кровотечения из носа. При развитии тяжелой геморрагии возможно ее прогрессирование до острого отека легкого.

Грипп обычно не сопровождается симптоматикой со стороны органов брюшной полости и малого таза, если таковая клиника имеет место, то она носит преимущественно нейрогенный характер.

Кишечные расстройства при гриппе у детей раннего возраста связанны с интоксикационным синдромом. Диарея при гриппе у взрослых, скорее всего, говорит о наличии хронических заболеваний пищеварительной системы, спровоцированных к обострению инфекцией.

Продолжительность гриппа в среднем не превышает 3-5 дней, в последующем иногда на несколько дней сохраняется общая астения.

Отмечены случаи атипичного течения гриппа, легких, стертых форм, а так же сочетанной с другими вирусами инфекции.

**Профилактика гриппа**

Опасность заболевания кроется в риске возможных осложнений, которые включают: воспаление легких, менингит, миокардит, ИМВП, обострение хронических заболеваний, отек головного мозга. Токсическое действие гриппа – сильнейший удар по здоровью человека.

Именно поэтому особое внимание нужно уделять мерам профилактики, цели которой – предупредить инфицирование, повысить защитные функции организма и сделать течение заболевания более легким.

Профилактика любых ОРВИ предполагает обширный комплекс мер, включающих соблюдение личной гигиены, прием витаминов и противовирусных средств.

Специфическая профилактика включает плановую вакцинацию для предотвращения массовой заболеваемости.

Неспецифическая – это действия, направленные на повышение иммунного статуса человека.

*Вакцинация*

По заявлению ВОЗ вакцинация снижает уровень заболеваемости на 90%. Вакцина – это специфическая профилактика, представляет собой введение вируса или его части в организм для стимулирования выработки антител. Иммунитет формируется в среднем за 14 дней. Антитела препятствуют размножению вирусов и инфицированию.

Эффективность вакцинации для профилактики гриппа доказана многочисленными исследованиями. Она способствует:

* Снижению заболеваемости гриппом.
* Уменьшению осложнений после инфекции.
* Быстрому выздоровлению и более легкому течению заболевания.
* Снижению смертности от болезни.

Ставить прививку лучше в начале осени, так как эпидемия гриппа бывает в период между ноябрем и мартом.

Вакцина может быть живой или инактивированной (убитой).

Живая вакцина не может вызвать заболевание, представляет собой это ослабленные вирусы. Распыляется в носу. Процент формирования длительной иммунной защиты высок, также, как и вероятность побочных реакций.

Инактивированные вакцины бывают цельными, расщепленными и субъединичными. Цельные дают более устойчивый иммунитет. Состоят из очищенных неразрушенных тел вируса. Расщепленные – имеют в составе различные структуры вируса. Это вакцины Ваксигрип и Бегривак. Субъединичные состоят только из белков, которые расположены на поверхности вируса. Например, Гриппол, Инфлювак.

*Меры неспецифической профилактики*

Данный вид мер направлен на повышение иммунитета, общее укрепление организма, создание благоприятной окружающей среды.

Нужно стараться не находиться в местах большого скопления людей без необходимости. Исключить посещения театров, кафе, торговых центров. Одеваться по погоде, избегая перегрева и переохлаждения.

Для профилактики гриппа:

* Питаться правильно. В меню должно присутствовать достаточное количество белковой пищи: филе птицы, рыба, кисломолочные продукты. Избегать фастфуда и полуфабрикатов.
* Закаливать организм. В процессе закаливания важна постепенность и заблаговременность. Принимайте воздушные ванны, энергично растирайтесь влажным полотенцем до покраснения кожи. Эффективно обливание ног – сначала теплой водой, медленно снижая температуру до холодной.
* Чаще гулять на свежем воздухе: в лесу, парках. Соблюдать режим дня.
* Поддерживать порядок в месте проживания. Важна регулярная влажная уборка и проветривание. Процедуры снижают количество вирусов в воздухе. Открывать форточки нужно на 25 минут до трех раз в день.
* Увлажнять воздух в помещении. Это поможет избежать пересыхания слизистых носа и ротоглотки, поддержит местный иммунитет. Можно использовать увлажнитель воздуха или прикрыть батареи мокрыми полотенцами.
* Соблюдать личную гигиену. Мыть руки или обрабатывать их антисептиком после посещения общественных мест, не прикасайтесь грязными руками к глазам, носу, рту. Избегать рукопожатий.
* Использовать маску. Ее должен надевать зараженный человек для исключения попадания в окружающее пространство частиц слюны во время кашля или чихания.
* Сохранять дистанцию не менее 1 м при посещении магазинов и аптек.
* Промывать нос солевым раствором. Это увлажнит слизистые и поможет смыть попавшие в нос вирусы. Можно приготовить раствор самостоятельно или купить готовый в аптеке.

С целью поддержания работоспособности организма можно принимать поливитамины и специальные лекарственные средства.

*Лекарственные средства для повышения иммунной защиты от гриппа*

Витамины важны для формирования иммунных клеток и антител. Организм должен быть обеспечен микро- и макроэлементами в полной мере, чтобы противостоять вирусной атаке. Особое место в профилактике занимают витамины С, А и группы В. В аптеках представлен широкий ассортимент витаминных комплексов – Ундевит, Алфавит, Компливит, Витрум и др.

Специальные средства для профилактики гриппа включают:

* Противовирусные средства. Всемирной организацией здравоохранения рекомендованы Осельтамивир и Занамивир. Российские врачи рекомендуют Арбидол (умифеновир). Препарат принимают два раза в неделю на протяжении трех недель.
* Иммуномодуляторы. Нормализуют защитные функции организма. Включают: Имудон, Иммунал, Ликопид, Бронхомунал
* Иммуностимуляторы. Препараты назначаются для стимулирования врожденного иммунитета. В случае заражения вирусом обеспечивается восстановление иммунного ответа, поэтому выздоровление происходит быстрее. Включают: Амиксин, Ингавирин, Кагоцел, Эргоферон, Циклоферон. Принимать курсом до начала сезона гриппа.

*Витамины для укрепления иммунитета*

Определить, каких витаминов не хватает организму, помогают специальные анализы крови. Главным маркером стабильной работы иммунитета считаются нормальные показатели витамина-гормона D. Он поступает в организм с пищей, синтезируется клетками кожи под воздействием солнечных лучей. Для превенции респираторных заболеваний иммунная система нуждается в витаминах группы В, аскорбиновой кислоте, жирорастворимых витаминах А, Е.

*Продукты, в которых содержатся витамины для профилактики гриппа*

Аскорбиновая кислота (витамин С):

* квашеная капуста
* болгарский перец
* цитрусовые
* клюква
* смородина
* шиповник

Витамины группы В:

* орехи
* молоко
* бобовые культуры
* греча
* овес
* помидоры

Токоферол (Е):

* облепиха
* шпинат
* брокколи
* отруби
* яйца
* растительные масла

Ретинол (А):

* морковь
* зелёный лук
* петрушка
* персики
* абрикосы
* дыня

**Список литературы**

1. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.07.2022 № 20 "О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций в эпидемическом сезоне 2022-2023 годов"

2. "МР 3.1.0140-18. 3.1. Профилактика инфекционных болезней. Неспецифическая профилактика гриппа и других острых респираторных инфекций. Методические рекомендации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10.12.2018)

3. Васильева, Александра. Грипп, ОРВИ и другие простудные заболевания / Александра Васильева. - М.: Невский проспект, 2019. - 160 c.

4. Дерягин, Ю. П. Грипп и другие острые респираторные заболевания / Ю.П. Дерягин. - М.: Издательские проекты, Феникс, 2017. - 160 c.

5. Зайцев Сергей. Грипп, простуда, ОРВИ / Зайцев Сергей. - М.: Современная школа (Букмастер), Интерпрессервис, 2016. - 772 c.

6. Исаева, Е. Л. Грипп. Как с ним бороться / Е.Л. Исаева. - М.: АСТ, ВКТ, 2016. - 128 c.

7. Кара, В. Грипп и ОРЗ. Лечение и профилактика народными средствами / В. Кара. - М.: Феникс, 2016. - 823 c.

8. Рассел, Джесси. Вакцина для профилактики гриппа / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2019. - 495 c.