



Щороку в Україні реєструється близько 6 млн. інфекційних захворювань, 98% з котрих — це захворювання на грип та ГРВІ. Згідно зі статистикою, наданою відділом грипу та ГРВІ ДУ «Центр громадського здоров'я МОЗ України», минулого епідемічного сезону на ці інфекції захворіло 5,7 млн. осіб. Семеро людей (із них 4 дітей) померло, жоден із них не був щеплений проти грипу. Водночас, охоплення вакцинацією проти грипу щорічно знаходиться надуже низькому рівні - за попередні три епідсезони близько 0,5% населення. Хоча саме вакцинація є найефективнішим методом профілактики захворювання та попередження його важких ускладнень.

Згідно з опублікованим прогнозом Всесвітньої організації охорони здоров'я, вірусами, котрі ймовірно циркулюватимуть в Україні у новому епідсезоні будуть:

- вірус, подібний A/Michigan/ (H1N1);
- вірус, подібний A/Singapore/ (H3N2);
- вірус, подібний B/Colorado/.

Епідемічний сезон грипу триває орієнтовно з вересня-жовтня по березень-квітень кожного року. В цей час є найбільший ризик заразитися цим небезпечним недугом.

Грип має симптоми схожі з іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями (ГРВІ), але є набагато небезпечнішим. Тому перші ж симптоми ГРВІ вимагають особливої уваги.

Найчастішим ускладненням грипу є пневмонія, яка іноді може лише за 4-5 днів призвести до смерті хворого. Серцева недостатність також нерідко розвивається внаслідок ускладнень грипу.

Грип дуже легко передається від людини до людини повітряно-крапельним шляхом: коли хвора людина кашляє, чхає чи просто розмовляє. У зоні зараження перебувають усі в радіусі 2 метрів навколо хворого.

Хвора людина, навіть із легкою формою грипу, становить небезпеку для оточуючих протягом усього періоду прояву симптомів - це, в середньому, 7 днів.

Симптоми, що вимагають лікування вдома.

При появі перших симптомів грипу хвора людина обов'язково повинна залишатися вдома - щоб не провокувати ускладнення власної хвороби і ненаражати інших людей на небезпеку, смертельну для деяких з них. Такими симптомами є:

-підвищена температура тіла;

-біль у горлі;

-кашель;

-нежить;

-біль у м'язах.

З будь-якими з цих симптомів не варто виходити з дому навіть заради візиту до лікаря - його слід викликати додому. Призначене лікарем симптоматичне лікування у домашніх умовах може бути достатнім для одужання.

Якщо стан хворого не погіршується, необхідно продовжувати лікування вдома до повного зникнення симптомів.

Симптоми, що вимагають термінової госпіталізації.

Якщо стан хворої людини погіршується, не зволікайте з госпіталізацією, адже тепер під загрозою - її життя.

Викликайте "швидку" чи терміново звертайтеся безпосередньо до лікарні, якщо присутні наступні симптоми:

-сильна блідість або посиніння обличчя;

-затруднення дихання;

-висока температура тіла, що довго не знижується;

-багаторазове блювання та випорожнення;

- порушення свідомості - надмірна сонливість чи збудженість;

-болі у грудній клітці;

-домішки крові у мокроті;

-падіння артеріального тиску.

Продовжувати лікування вдома за наявності цих симптомів - небезпечно. Затримка з госпіталізацією може призвести до смерті хворого.

Профілактика грипу.

Вірус грипу небезпечний, але не всесильний. Можна легко уникнути зараження грипом навіть під час епідемії, якщо дотримуватись кількох простих речей. Навіть якщо ознак хвороби немає:

- уникати скупчень людей - аби зменшити вірогідність контактів із хворими людьми, при тому що деякі з них є заразними навіть до появи очевидних симптомів;

- користуватися одноразовими масками при необхідності - щоб захистити себе чи оточуючих від зараження. Так маскою повинна користуватися людина, яка доглядає за інфекційним хворим чи просто спілкується з ним. Хвора людина повинна використовувати маску лише в одному випадку: якщо їй доводиться перебувати серед здорових людей, не захищених масками. Маска ефективна, тільки якщо вона прикриває рот і ніс. Важливо пам'ятати, що у будь-якому випадку маску потрібно замінити, як тільки вона стане вологою чи забрудниться. Найкраще користуватися стандартними хірургічними масками, що мають вологостійку поверхню і довго залишаються ефективними. Економити чи лінитися вчасно замінити маску немає сенсу - волога маска не діє. Використані маски ні в якому разі не можна розкладати по кишенях чи сумках - їх

потрібно одразу викидати у смітник;

- регулярно провітрювати приміщення і робити вологе прибирання - як у помешканні, так і в робочих приміщеннях, щоб не залишати навколо себе живі віруси й бактерії, що можуть залишатися активними впродовж годин після перебування у приміщенні хворої людини;

- повноцінно харчуватися, висипатися, уникати перевтоми - для підвищення опірної здатності організму. Це збільшить шанси запобігти як зараженню, так і важким формам хвороби та її ускладненням;

- дотримуватись особистої гігієни - інфекція потрапляє в організм через рот, ніс та очі, яких ви час від часу торкаєтесь руками. Тими ж руками ви тримаєте гроші чи тримаєтесь за поручні, де кілька годин зберігаються в активному стані віруси і бактерії, що залишились від дотиків рук інших людей. Тому необхідно часто мити руки з милом або обробляти їх дезінфікуючим гелем із вмістом спирту;

- користуватися тільки одноразовими паперовими серветками і рушниками - як після миття рук, так і для того, щоб прикрити обличчя під час кашлю, а також при нежиті. Використані серветки необхідно одразу викидати у смітник, оскільки вони також можуть стати джерелом зараження. Багаторазові серветки та рушники, особливо у громадських місцях, суттєво підвищують ризик зараження і широкого розповсюдження інфекції. У таких умовах в якості одноразових серветок можна використовувати туалетний папір.

Групи ризику - кому загрожує грип.

Вірус грипу має дуже високий ступінь агресивності, захворіти на нього може людина з будь-якої соціальної групи, будь-якого віку і статі. Однак імовірність захворіти на грип значно вища для дітей у віці від 6 місяців (до цього віку малюків бережуть антитіла мами, отримані малюком у період внутрішньоутробного розвитку); для людей похилого віку, а також для вагітних жінок. Доволі високу небезпеку становить грип і для людей, які часто хворіють на ГРВІ. Це пояснюється низьким рівнем імунітету і, як наслідок – низькою опірністю вірусу грипу.

До групи епідемічного ризику входять медичні працівники; школярі; студенти вишів; викладачі, персонал дитячих дошкільних установ; працівники транспорту, торгівлі, сфери обслуговування.

Підвищені ризики інфікування грипом та ускладнень після грипу виникають також на тлі таких захворювань:

- хронічні захворювання легенів, зокрема – бронхіальна астма;
- ендокринологічна патологія: важкі форми цукрового діабету,
- імунно-дефіцитні захворювання, зокрема ВІЛ-інфекція;
- онко- та онкогематологічні захворювання;
- серцево-судинна патологія;
- ниркова недостатність;
- гемолітична анемія.

Чим небезпечний грип під час вагітності

На жаль, не захворіти жодного разу протягом усіх дев'яти місяців вагітності вдається не кожній майбутній мамі. Не варто, звісно, панікувати за перших симптомів нежиті або першіння в горлі. Цілком можливо, що це звичайна застуда, що не становить небезпеки

для вашої дитини. Однак вірусна інфекція, а особливо – грип, несе доволі суттєву небезпеку. Особливо великі ризики в першому триместрі вагітності.

Грип під час вагітності небезпечний ускладненнями, найважчим із яких є загроза передчасних пологів або викидня. Крім цього, в ослабленому грипом організмі вагітної жінки може розвинутилася бактеріальна інфекція: стафілококова, гемофільна, пневмококова. Під час захворювання іноді загострюються хронічні захворювання дихальних шляхів, захворювання нирок і серцево-судинні.

Як вплине вірус грипу на майбутню дитину? Відповідь на це запитання залежить від того, на якому терміні вагітності знаходиться хвора на грип жінка. Так, у першому триместрі вагітності (до 12 тижнів) під час інтенсивної закладки внутрішніх органів, вплив вірусу може згубно позначитися на формуванні органів і систем плода. Є дані про те, що вірус грипу особливо небезпечний для нервових тканин ембріона, викликаючи вади розвитку центральної нервової системи.

На більш пізніх термінах вагітності вірус грипу може викликати інфікування плода, призвести до несприятливого перебігу вагітності та створити загрозу переривання вагітності. Однак ця загроза нижча, ніж у першому триместрі.

Іноді вірус грипу викликає ушкодження плаценти, а це може призвести до виникнення недостатності кровообігу в плаценті. Найчастіше подібні порушення піддаються лікуванню, вагітність вдається зберегти й у визначений термін на світ з'являється малюк без серйозних відхилень у здоров'ї.

Фахівці Державної установи «Черкаський обласний лабораторний центр МОЗ України» наголошують, що вакцинація - найефективніший засіб захисту.

Щорічне щеплення є найефективнішим засобом для захисту організму від вірусів грипу. Вакцина захищає від усіх актуальних штамів грипу, є безпечною і ефективною.

Найкращий час для проведення щеплення - напередодні епідемічного сезону грипу та

ГРВІ (увересні). Якщо такої можливості не було, то вакцинуватися можна і впродовж всього сезону. Всупереч поширеному міфу, це не ослаблює, а посилює здатність організму протистояти грипу.

На сьогодні оновлений штамовий склад затверджено для 2-х вакцин проти грипу.

Вакцини проти грипу:

- БАКСІГРИП – тетра (VAXIGRIP), виробник Санофі Пастер, Франція.
- ДЖІСІ ФЛЮ/GCFLU, виробник Грін Кросс Корпорейшн, Корея.

Вакцинація показана лише за рекомендацією лікаря та проводиться лише в лікувальному закладі.

Дотримання цих елементарних правил суттєво підвищує Ваші шанси уникнути небезпечного захворювання, дозволить зберегти життя і здоров'я Вам і людям, що знаходяться поруч з Вами.

Будьте здорові!