



Пик заболеваемости гриппом в 2019 году специалисты ждут к середине февраля.

Из-за того, что штаммы вирусов гриппа постоянно эволюционируют, состав противогриппозных вакцин необходимо постоянно пересматривать. С этой целью ВОЗ организует 2 совещание ежегодно (для северного и южного полушарий), на котором анализируются данные эпидемиологического надзора за вирусами гриппа, после чего разрабатываются рекомендации по составу вакцин от гриппа на текущий сезон.

В эпидемическом сезоне 2019-2020 гг. согласно по данным ВОЗ в мире ожидается наиболее высокая активность трех штаммов вируса гриппа:

- вирус, подобный A/Brisbane/02/2018 (H1N1) pdm;
- A/Kansas/14/2017 (H3N2) – подобный вирус;
- вирус гриппа B/Colorado/06/2017 (линия B/Victoria/2/87);
- вирус, подобный B/Phuket/3073/2013 (линия B/Yamagata/16/88)
-

Первые 3 штамма рекомендуются для включения в трехвалентные вакцины от гриппа, а последний включается в качестве дополнительного штамма в четырехвалентные вакцины.

Вакцинация – наиболее эффективный способ предотвращения тяжелых осложнений гриппа. Результаты оценки вакцинации в период 2018-2019 годы говорят о том, что прививки от гриппа снизили риск развития тяжелой формы гриппа на 50%, результаты вакцинации у детей были еще более эффективны. Вакцины от гриппа абсолютно безопасны и являются основным способом профилактики гриппа.

Главные симптомы гриппа

Гриппу всегда сопутствуют повышение температуры до 37-39° С и выше, признаки интоксикации (головная боль, тошнота, рвота, снижение аппетита).

Постоянные спутники гриппа - это заложенность носа, боли в горле, воспаление глотки и гортани (фарингит, ларингит). При ослабленном иммунитете к вирусной

инфекции может присоединиться бактериальная. Температура может нарастать постепенно и самые высокие значения могут быть зафиксированы на 2-3 день заболевания. Возможен дискомфорт в области живота, рвота, понос. Лицо больного обычно бледное с румянцем на щеках, глаза блестят. В начале обычно беспокоят насморк и кашель, резь в глазах (конъюнктивит). Если же температура сразу поднялась до 38° С и выше, то скорее всего присоединилась бактериальная инфекция. Однако точный диагноз может поставить только врач после тщательного осмотра.

Самое частое и опасное осложнение гриппа – пневмония. Нередко встречаются гайморит, фронтит, эmoidит.

Таким образом к основным симптомам гриппа относят:

- Стремительное начало болезни: высокая температура, резкая головная боль, особенно в области надбровных дуг.
- Ломота в мышцах.
- Часто нет симптомов «обычной» простуды - ни насморка, ни кашля.
- На 2-3 день начинается резкий лающий кашель. Появляется чувство тяжести в груди.

Летальные исходы при гриппе как правило связаны не самим заболеванием, а с развитием осложнений. Наиболее частые осложнения заболевания это:

- вирусная пневмония;
- миокардит или воспаление сердечной мышцы;
- менингит или энцефалит;
- почечная или печеночная недостаточность;
- у беременных грипп может приводить к прерыванию беременности, а также к инфекции плода.

Профилактика

Профилактика гриппа заключается в полноценном питании, закаливании, прогулках на свежем воздухе, мытье рук, проветривании помещения. В период эпидемии желательно избегать посещения мест с большим скоплением людей, принимать поливитамины.

Что делать, если заболел

Если заболел важно оставаться дома и взять больничный. Общение с заболевшим необходимо ограничить. Для того, чтобы избежать заражения в его присутствии важно находиться в маске.

- Соблюдать постельный режим.
- Пить подкисленные напитки (чай с лимоном, клюквенный, смородиновый морс).
- При необходимости, посоветовавшись с врачом, принимать симптоматические средства: от головной боли, жаропонижающие, антигистаминные (противоаллергические).