**Грипп (grippus)** — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызванного вирусом грипа

Во многих европейских странах грипп получил название — «**инфлюэнция**» (итал. Influenza), что в переводе обозначает — «воздействие».

Как передается грипп?

Заражение гриппом происходит от больного человека, воздушно-капельным путем — с каплями слюны или мокроты при дыхании, разговоре или чихании. Также грипп передается воздушно-пылевым и контактно-бытовым путями — через грязные руки и через пищу (если пищу обработали термически недостаточно).

Продолжительность инкубационного периода составляет от 4-12 часов до 3 суток.

В большинстве случаев грипп завершатся полным выздоровлением. В среднем сроки нетрудоспособности составляют от 5-7 дней и до 21 дня в случае присоединения пневмонии.

Причины Гриппа и механизм воздействия

Вирусы гриппа постоянно мутируют (меняются), что помогает гриппу часто уклоняться от иммунной системы человека, тем самым, усложняя процесс диагностики и дальнейшего лечения гриппа.

Заболевший человек, чихая, кашляя или разговаривая, разбрызгивает в воздух мельчайшие частички, в которых находиться вирус гриппа. Далее, вирус гриппа, попадая на поверхность слизистой верхних дыхательных путей, внедряется в клетки и начинает стремительно размножаться. Он разрушает клетку организма и вместе с токсинами проникает в кровь. Распространяясь в организме, он поражает иммунную, сердечно–сосудистую и нервную системы. На фоне этого создаётся благоприятная среда для присоединения других инфекций и развития осложнений, таких как ангина, тонзиллит, пневмония и др.

Начальные признаки гриппа

В первые дни человек заболевший гриппом имеет вид как бы заплаканного, наблюдается выраженное покраснение и одутловатость лица, блестящие и красноватые глаза с «огоньком». Слизистая оболочка неба, дужек и стенок глотки ярко красного цвета.

Другие признаки гриппа:

—  озноб, сменяющийся жаром;  
— повышенная потливость;  
—  повышения температуры тела от 39 до 40°C и выше;  
— сухость и першение в горле;  
— головная боль;  
—  слабость, разбитость;  
— боль в мышцах  и суставах с ломотой по всему телу;  
— головокружения;   
— светобоязнь;  
— нарушение сна – бессонница или бредение;  
— заложенность носа при скудных выделениях.

Осложнения гриппа

Осложнение вызванное вирусом гриппа:

-отек голосовых связок

-отек легких

-отек мозга

-менингит

-аритмия

-миокардит

-аллергизация организма ,возможное развития бронхиальной астмы, гломерулонефрита

-невралгии

-радикулит

-эндокардит

Осложнения вызванное микробной инфекцией:

-пневмония

-острый синусит(гайморит,фронтит)

-фарингит

-отит

-тонзилит

Диагностика гриппа

-клинические проявления

-общий анализ крови

-рентгенография носовых пазух и грудной клетки

Общее лечение гриппа заключается:

-постельный режим

-обильное питье(чай с малиной, минеральные щелочные ,теплое молоко)

-легкое правильное питания(особенно обогащенное витаминами)

При осложнении больной ,госпитализируется в стационар.

Профилактика гриппа

* закаляйте свой организм;
* старайтесь питаться правильно и сбалансировано, отдавая предпочтение пищи обогащенное витаминами  минералами– свежие овощи и фрукты;
* периодически принимайте поливитаминные препараты, например — «Ундевит», «Гексавит», «Декамивит» и другие;
* когда начинается эпидемия гриппа, перед выходом на улицу смазывайте слизистую носа оксолиновой мазью или вазелином;
* выпивайте не менее 2 л воды в день, пейте чай с лимоном, медом с малиной, чай из шиповника;
* обязательно мойте руки, когда приходите домой, до и после еды, поменьше прикасайтесь к своему лицу, губам и носу в общественных местах;
* тщательно мойте посуду, а на работе у Вас вообще должна быть личная посуда. Не пользуйтесь чужой посудой, т.к. это один из самых распространенных факторов, благодаря котором на работе многие заражаются. Если дома кто-то заболел гриппом – выделите ему отдельный комплект посуды, а когда выздоровеет, помойте посуду кипятком;
* старайтесь часто проветривать помещение, по несколько минут, минимум 1 раз в час;
* осенью начните ходить в баню – это укрепит Ваш иммунитет;
* делайте зарядку, даже сидя на работе, потому что физическая нагрузка улучшает кровообращение, благодаря чему, организм насыщается кислородом и создается все больше иммунных клеток.

Врач-Терапевт

«Больницы района Тереңкөл»

Серикбаев А.А.