

В преддверии приближения осенних и зимних холодов многие люди задаются вопросом о том, какой грипп ожидается в 2017-2018 году, потому что пик активности данного заболевания приходится как раз на это время года. Ежегодно от вируса гриппа умирает около 250 000 человек, но большинство людей все еще воспринимает данное заболевание в качестве не особенно серьезного, плохо оберегая собственный организм от инфицирования и предпочитая переносить болезнь на ногах. *Однако, располагая достоверной информацией по поводу активности вирусного возбудителя, можно принять необходимые меры профилактики (а при необходимости и лечения), тем самым избежав проблем со здоровьем и обезопасив членов своей семьи.*

Каким будет вирус?

Известно, что существуют три основных вируса гриппа –А, В и С, но стоит сказать о том, что они постоянно мутируют, в результате чего появляются новые штаммы, причем их развитие происходит настолько быстро, что человеческий организм не успевает вырабатывать к ним иммунитет. Очень сложно точно сказать о том, какой грипп придет в 2018 году, потому что определить это точно можно будет только после начала развития вирусной инфекции. Относительно недавно жизни людей уносил известный многим гриппозный штамп H1N1, от которого погибло тысячи людей. Сегодня специалисты ожидают того, что мир захватит эпидемия подтипа гриппозного вируса A/H1N1 (он будет называться «Мичиган», последние вспышки которого фиксировались в 2009 году).

Симптомы и опасность

Вирус «Мичиган» является разновидностью известного всем «свиного гриппа», поэтому симптоматика у них схожая. Сложность состоит в том, что сразу диагностировать заболевание получается не всегда, тем более отличить «стандартную» гриппозную сезонную инфекцию от «Мичигана» крайне сложно. Более того, вирус может сохраняться в организме в течение недели бессимптомно, а только потом человек себя почувствует плохо.

Говоря о том, какой грипп будет в 2018 году, стоит сделать акцент на том, что вирус начинает размножение на слизистых оболочках человеческого организма и его опасность состоит в том, что он вызывает гибель эпителиальных клеток. В данный период времени человек ощущает все симптомы простуды – недомогание, головную боль, сонливость, повышение температуры (именно этот симптом заслуживает особенного внимания, потому что она обычно держится на отметке 38-40 градусов и не сбивается стандартными жаропонижающими средствами). Дополнительно прибавляется тошнота и рвота, но насморк при этом может полностью отсутствовать (характерный признак)

Грипп, простуда или ОРВИ: как по симптомам понять, чем болеешь



Простуда



ОРВИ



Грипп

Ухудшение самочувствия	постепенное	быстрое	внезапное
Температура тела	$>37,5^{\circ}\text{C}$	$<38^{\circ}\text{C}$	$39-40^{\circ}\text{C}$: сохраняется в течение 3-4 дней
Интоксикация	не выражена	есть, выражается повышенной утомляемостью	есть, сильные озноб, боль головная и при движении глаз, светобоязнь, ломота в теле
Насморк и заложенность носа	появляется в первые часы	возникает в первые дни	могут появиться, как осложнение не раньше, чем на 2-3 сутки возникновения болезни
Чихание	появляется после возникновения насморка	всегда ее сопровождает	чаще всего отсутствует
Боль в горле и его покраснение	дискомфорт возникает на 2-е сутки после переохлаждения	возникает наряду с кашлем и имеет выраженный характер	появляется на 2-е сутки болезни, кроме того, возникает кашель, вызванный болью за грудиной
Дискомфорт в глазах	никакого нет	редко: если присоединилась бактериальная инфекция	часто возникает покраснение
Головная боль	отсутствует	может быть, если возникают осложнения (гайморит, тонзиллит, бронхит)	есть и чаще всего терпеть его без обезболивающих средств сложно
Повышенная утомляемость	отсутствует	может быть при сохранении высокой температуры больше суток	есть и сохраняется даже на протяжении 2-3 недель после болезни
Бессонница	отсутствует	может возникать на фоне высокой температуры	есть и сохраняется на протяжении 2-3 недель

Профилактика гриппа

Если вы переболеете или сделаете прививку, в вашем организме появятся антитела, которые защитят вас от вируса гриппа года. В ином случае вы потенциально находитесь в зоне риска. Чтобы предотвратить заболевание гриппом у взрослого человека, придерживайтесь простых рекомендаций, которые являются отличной профилактикой гриппа. Читайте также, как звезды шоу бизнеса проводят профилактику гриппа.

1. **Сделайте прививку от гриппа.** Если у вас в городе есть вакцина от гриппа, прививайтесь! Прививка - самый эффективный метод профилактики гриппа - уменьшит шансы заболеть, и в случае чего, заболевание пройдет в легкой форме без осложнений. Для прививки обязательно выбирайте вакцину текущего года. Обязательно сделайте прививку от гриппа своим детям (особенно касается возраста 0,6 – 2 лет). Беременным также нужно привиться от гриппа. Читайте также наш отдельный материал про лечение простуды и гриппа при беременности.
2. **Избегайте мест массового скопления людей.** Человек – главный источник вируса. Чем больше людей, тем больше вероятность, что вместе с воздухом вы подхватите вирус гриппа. Старайтесь ездить в метро не в час пик, реже ходить в магазин и лишний раз пройтись, нежели подъехать одну остановку на общественном транспорте.
3. **Маска – не панацея.** Здорового взрослого человека она не уберезет от вируса, поэтому использовать ее в качестве профилактики гриппа не стоит. Единственный человек, которому она нужна – это больной, который находится в контакте со здоровыми людьми.
4. **Следите за воздухом.** В теплом помещении с сухим воздухом вирус распространяется мгновенно и сохраняет свою активность долгое время. В прохладном, влажном воздухе он мгновенно разрушается. Поэтому взрослому человеку подцепить вирус во время прогулки на улице практически нереально. Придерживайтесь оптимальных параметров воздуха в помещении — температура около 20 °C и влажности 50–70%. Обязательно часто проветривайте помещение, мойте пол и включайте увлажнители воздуха для профилактики гриппа.
5. **Увлажняйте слизистые оболочки.** Слизь, которая образуется в верхних дыхательных путях, обеспечивает профилактическое функционирование «местного» иммунитета — защиты слизистых оболочек. Если слизь и слизистые оболочки пересыхают, работа местного иммунитета нарушается, вирус с легкостью преодолевает защитный барьер ослабленного местного иммунитета и человек заболевает гриппом. Две главные причины пересыхания слизистых оболочек – сухой воздух и лекарства, способные высушивать слизистые оболочки (часто ими являются большинство капель для носа).
6. **Не забывайте о дезинфекции рук.** Мойте руки как можно чаще и больше, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки и антисептик для рук. Если кашляете или чихаете, делайте это не в ладони, а в локоть. И после каждого контакта с деньгами дезинфицируйте руки, ведь бумажные деньги – еще один источник распространения вирусов.
7. **Поосторожней с домашними любимцами.** Как мы уже говорили, животные – одни из главных распространителей вируса гриппа. Если у вас дома есть животное, которое вы часто выгуливаете, промывайте им тщательно лапы и морду после каждого возвращения домой и если ваш питомец спит с вами в спальне, не разрешайте ему лежать на кровати и тем более – облизывать вам лицо и руки.

8. **Не принимайте иммуностимуляторы и противовирусные средства.** Никакие таблетки не способны защитить ни взрослого, ни ребенка от какого-либо респираторного вируса вообще, а уж тем более от гриппа. Все стимуляторы иммунитета и витамины, которые так рекламируют в данный момент — это лекарства с недоказанной эффективностью, которые сравнимы с эффектом плацебо.



Для **приготовления солевого раствора** для профилактики гриппа смешайте 1 ч.л. поваренной соли с 1 литром кипяченой воды, залейте в любой флакон-пшикалку и регулярно пшикайте им в нос (чем суше, чем больше народу вокруг — тем чаще, хоть каждые 10 минут). Для той же цели можно купить в аптеке физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы: «Салин», «Аква марис», «Хьюмер», «Физиомер», «Аквалор», «Долфин», «Мореназал», «Маример», «Носоль» и т.д. Капайте, пшикайте, особенно тогда, когда из дома (из сухого помещения) вы идете туда, где много людей, особенно если вы сидите в коридоре поликлиники.

Лечение от вируса гриппа

Это все, что касается лекарств от гриппа 2017. Теперь давайте перейдем к другим «лекарствам», которые помогут вам эффективно побороть вирус гриппа.

1. **Находитесь в тепле.** Теплая одежда и прохладный, влажный воздух в помещении при температуре 18–20 °C (лучше 16, чем 22) и влажности 50–70% (лучше 80, чем 30) — одно из главных «лекарств» от гриппа. Мойте полы и включайте увлажнители воздуха.
2. **Не старайтесь есть как можно больше питательной еды.** Если не хочется — съешьте что-то легкое или жидкое.
3. **Пейте воду и жидкости.** Компоты, морсы, иммуностимулирующие чаи (добавьте мелко нарезанное яблоко), отвары изюма и кураги. Пейте что угодно, лишь бы пили. Ранее мы делали обзор рецептов чая для профилактики и лечения гриппа. Также идеально для питья — готовые растворы для пероральной дегидратации, которые продаются в аптеках: «Регидрон», «Ре-соль», «Хумана электролит», «Гастролит», «Нормогидрон» и т.д. Покупайте, разводите по инструкции и пейте. ВАЖНО: Если мочеиспускание происходит раз

в три часа, вы пьете достаточно воды, если более 6 часов его нет — значит, в вашем организме критический дефицит жидкости. Не можете пить — срочно к доктору.

4. **Как можно чаще капайте солевые растворы в нос.** Как часто брызгать в нос, а также рецепт раствора смотрите в разделе «профилактика гриппа».
5. **Сбить высокую температуру поможет парацетамол или ибупрофен.** Детям категорически нельзя принимать аспирин (ребенок + вирус + аспирин = риск смертельно опасного осложнения со стороны печени).
6. **При поражении верхних дыхательных путей (нос, горло, гортань) никакие отхаркивающие средства не нужны** — они только усилят кашель. Поражение нижних дыхательных путей (бронхиты, пневмонии) вообще не имеет к самолечению никакого отношения. Лекарства, угнетающие кашель (если в инструкции написано «противокашлевое действие»), — категорически запрещено! ВАЖНО: все сиропы от кашля детям до 2 лет противопоказаны, до 6 лет не рекомендуются, после 6 лет не нужны, поскольку их эффективность в сравнении с обильным питьем не доказана.
7. **Народные средства не работают.** Все процедуры а-ля банки, горчичники, паровые ингаляции над чайником или кастрюлькой, растирание спиртосодержащими жидкостями не работают.
8. **Вирусные инфекции НЕ лечатся антибиотиками.** Антибиотики не уменьшают, а увеличивают риск осложнений. Когда, мы писали ранее.
9. **Порошки для комплексного снятия симптоматики с вирусом гриппа НЕ справятся.** Само их название указывает на то, что они лишь замаскируют течение болезни, поэтому таким способом грипп лучше не лечить.
10. **Гомеопатия — это не лечение травами, а лечение заряженной водой.** Безопасно, но не лечит грипп.
11. Последний пункт, который касается всех взрослых людей: **не пытайтесь перенести грипп на ногах.** Чтобы последствия были как можно менее сложными, оставайтесь дома и лечитесь. Так организм будет тратить меньше энергии на поддержание жизнедеятельности и направит все силы на борьбу с вирусом.

КОГДА НУЖЕН ВРАЧ? ВСЕГДА!

Но мы понимаем, что большинство людей отказываются от похода к врачу в силу занятости и большого количества хлопот. Поэтому перечисляем ситуации,

КОГДА ВРАЧ НУЖЕН ОБЯЗАТЕЛЬНО:

- отсутствие улучшений на четвертый день болезни;
- повышенная температура тела на седьмой день болезни;
- ухудшение после улучшения;
- выраженная тяжесть состояния при умеренных симптомах ОРВИ;
- появление изолированно или в сочетании: бледности кожи; жажды, одышки, интенсивной боли, гнойных выделений;
- усиление кашля, снижение его продуктивности; глубокий вдох приводит к приступу кашля;
- при повышении температуры тела не помогают, практически не помогают или очень ненадолго помогают парацетамол и ибупрофен.

ВРАЧ НУЖЕН ОБЯЗАТЕЛЬНО И СРОЧНО, если наблюдается:

- потеря сознания;
- судороги;
- признаки дыхательной недостаточности (затрудненное дыхание, одышка, ощущение нехватки воздуха);
- интенсивная боль где угодно;
- даже умеренная боль в горле при отсутствии насморка (боль в горле + сухой нос — это зачастую симптом ангины, которая требует врача и антибиотика);
- даже умеренная головная боль в сочетании со рвотой;
- отечность шеи;
- сыпь, которая не исчезает при надавливании на нее;
- температура тела выше 39 °С, которая не начинает снижаться через 30 минут после применения жаропонижающих средств;
- любое повышение температуры тела в сочетании с ознобом и бледностью кожи.

Мы рассказали вам все про грипп 2017, а именно – чем он отличается от простуды, как протекает, о его профилактике, главных симптомах и лечении. Берегите себя и будьте здоровы!