



Грипп – одно из самых опасных заболеваний

(по материалам журнала «ОБЖ» для проведения классных часов, семейного прочтения подготовлено библиотекарем Мокшиной И.Л.)

**ГБОУ СОШ №1 «ОЦ»
п.г.т. Стройкерамика
2020год**

Актуальность проблемы

Каждый год с августа по октябрь проводится массовая вакцинация против гриппа. Но, по оценкам медиков, немалое количество людей отрицательно относится к вакцинации, считая её ненужной и даже вредной.



Степень опасности

Грипп – одно из самых распространённых и в то же время противоречивых заболеваний. Некоторые воспринимают его как банальную простуду, ведь по сути это и есть **разновидность острой респираторно-вирусной инфекции (ОРВИ)**. Однако, лекарство от гриппа пока не найдено. Но болезнь нужно активно лечить. Благо возможности современной медицины достаточно велики, в арсенале лечения гриппа – интерфероны, иммуномодуляторы, эффективные противовоспалительные комплексы.

Болезнь ни в коем случае **нельзя переносить на ногах**, так как в этом случае значительно повышается риск осложнений. При тяжёлом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно - сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии и др. Серьёзные осложнения могут возникнуть у людей любого возраста, особенно у лиц с ослабленной иммунной системой. Особый риск для детей маленьких, у которых ещё не выработан стойкий иммунитет.

Из истории заболевания

Первое упоминание о болезни датируется историками медицины 412 годом до н.э. Гиппократ описал случай заболевания, которое отличалось высокой степенью заразности, лихорадкой, болью в мышцах и костях, кашлем, насморком, першением в горле. Следующее упоминание о гриппе относится к средним векам. А начиная с XII столетия описано более ста эпидемий. Шли годы, медицина достигала всё больших успехов, но эффективного лекарства от гриппа по-прежнему не было. Одной из самых страшных эпидемий стала произошедшая в конце Первой мировой войны так называемая испанка (опаснейшая разновидность гриппа). В течение 18 месяцев (1918-1919) было заражено более 20 % населения планеты, из которых около 80 миллионов человек погибло.

Открытие вируса

Предположение о возможной вирусной природе гриппа было выдвинуто ещё в 1931 году американцем Шоупом (выделен вирус группы А). в 1940 и 1947 годах ученые – исследователи выделили ещё два вируса, отличающиеся от уже известного вируса А. Им присвоили типы В и С. На сегодняшний день свойства всех трёх типов вируса хорошо известны. Но вирус гриппа А – самый опасный. Он может быть у человека и животных (свиней). Вирусы В и С могут размножаться только в организме человека.

Коварство болезни

В наше время ежегодно гриппом болеют тысячи людей. У них в организме уже после выздоровления остаются защитные белки-антитела. Но почему же тогда через год возникает новая вспышка заболеваемости, причём от неё не застрахованы и те, кто перенёс грипп в прошлом? Откуда такая изменчивость и непредсказуемость опасной болезни?

Всё дело в **мутациях**, происходящих с вирусом. Переходя из одного организма в другой, вирус копирует свою генетическую информацию. И в новой копии могут быть «ошибки». В результате **появляется новый вирус**, от которого человек уже не защищён. Мутировать таким образом могут вирусы А и В. Именно с их видоизменением связаны ежегодные вспышки гриппа. Сильная вирусная мутация может придать вирусу новые свойства, например, что особенно опасно для человека, молниеносное течение болезни.



Правда, сильные мутации происходят не слишком часто – раз в 35-40 лет. Учёные предполагают, что причина такого видоизменения – переход возбудителя от человека к животным (свиньи, птицы) и обратно (это касается только вируса А).

Одной из самых опасных разновидностей заболевания считается свиной грипп. От его осложнений зафиксировано немало летальных исходов, в том числе и в нашей стране. Симптомы свиного гриппа следующие: насморк, кашель, высокая температура до 39-40 градусов, боль в горле, отсутствие аппетита, сонливость, слезотечение, светобоязнь, боль в груди и общая усталость организма.

Как уберечься от гриппа (памятка)



*Необходима влажная уборка помещений, постоянное проветривание помещений, использование в закрытых помещениях масок.

*После каждого визита на улицу необходимо умыться и мыть руки с мылом достаточным количеством мыла. Вирус гриппа передаётся через предметы, в том числе деньги и другие товары повседневности. А во время эпидемий гриппа нужно мыть руки с мылом как можно чаще, насколько это возможно.

*Чтобы снизить риск заболевания гриппом, необходимо ограничить посещение мест с массовым пребыванием людей, а также отказаться от контакта с заболевшими людьми. Но если этого нельзя исключить, то нужно пользоваться обычными медицинскими повязками и масками.

*Использовать одноразовую медицинскую маску можно не более 3 часов. Пользоваться ею нужно только в местах скопления людей, например, в метро, магазине, школе. На улице маску необходимо снимать, так как она бесполезна.

*Дома маску надевает только заболевший человек. Если заболел маленький ребёнок, то на него маску надевать нельзя, так как она будет затруднять дыхание.

*И самое главное – делайте своевременно **прививки!** Только они могут эффективно предохранить вас от гриппа!

Если у вас грипп (памятка)

Свиной грипп излечим, главное – вовремя обратиться к врачу и не заниматься самолечением.

Симптомы свиного гриппа:

- Упадок сил, слабость;
- Резкий скачок температуры до 39-40 градусов, температура не сбивается;
- Ломота во всём теле, озноб;
- Тошнота, рвота, может быть понос;
- Кашель, затруднённое дыхание, одышка;
- Головные боли, боли в горле.

Симптомы свиного гриппа не отличаются от других видов гриппа, но он развивается стремительнее и требует немедленного лечения.

Действия

- Пока вы ждёте врача, пейте больше тёплой жидкости, это уменьшит интоксикацию организма. На время заболевания в рацион больного нужно включить больше жидкости и продукты, богатые белком и витаминами.
- Постельный режим, полная изоляция от других членов семьи. При общении больной должен надеть медицинскую маску. Рекомендуется проветривать комнату 2 раза в день. Влажная уборка тоже обязательна 2 раза в день, с добавлением в воду 9%-ного уксуса (2-3 столовые ложки на один литр воды). Эффективно добавлять в воду немного эфирных масел или размолотый чеснок. Запаситесь одноразовыми носовыми платочками и ни в коем случае не используйте их повторно.
- Врач ставит вам диагноз и назначает лечение. Для окончательной установки диагноза «свиной грипп» необходимо взять мазок из носа и зева для лабораторного исследования.



Противовирусное лечение

- Препараты, содержащие активное вещество ОСЕЛЬТАМИВИР. Например, зарубежные препараты «Тамифлю» и «Занамивир», отечественные противовирусные препараты «Ингавирин», «Арбидол». Препарат рекомендуется принимать сразу, как только почувствовали симптомы, в этом случае эффект будет наилучшим.

Симптоматические препараты

- Это жаропонижающие и противовоспалительные препараты. Рекомендуются парацетамол и ибупрофен. Ни в коем случае не давайте детям для понижения температуры аспирин. Не принимайте антибиотики без назначения врача, это может быть опасно. В сезон простуды лучше заранее запастись каплями для носа и брызгалкой с морской солью для носа, чтобы вымывать слизь.
- Очень полезно есть лук и чеснок на протяжении всего сезона гриппа, так как они помогают повысить иммунитет, а так же мёд, пить чай с имбирём. Больше потребляйте жидкости, особенно травяных настоек с мёдом. Они помогут вывести вредные вещества и легче перенести болезнь.

Когда нужен врач ОБЯЗАТЕЛЬНО

- Отсутствие улучшений на четвёртый день болезни;
- Повышенная температура тела на седьмой день болезни;
- Ухудшение после улучшения;
- Выраженная тяжесть состояния при умеренных симптомах ОРВ;
- 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 или помогают ненадолго парацетамол или ибупрофен.

А также врач нужен СРОЧНО, если наблюдаются:

- Потеря сознания;
- Судороги;
- Признаки дыхательной недостаточности (затруднённое дыхание, одышка, ощущение нехватки воздуха);
- Интенсивная боль где угодно; Даже умеренная боль в горле при отсутствии насморка (боль в горле и сухой нос – это зачастую симптомы ангины, которая требует врача и антибиотика);
- Даже умеренная головная боль в сочетании с рвотой;
- Отёчность шеи;
- Сыпь, которая не исчезает при надавливании на неё;
- Температура тела выше 39 градусов, которая не начинает снижаться через 30 минут после применения жаропонижающих средств;
- Любое повышение температуры тела с сочетанием с ознобом и бледностью кожи.

Благодарим за внимание и
будьте здоровы!

