**Вирусное заболевание и профилактика**.

По статистическим данным, каждый 3-й житель планеты, ежегодно болеет острыми респираторными инфекциями (ОРИ), поражая до 15 % трудоспособного населения и до 30% детей.

 Каждый год специалисты пытаются спрогнозировать, откуда человечеству может грозить наибольшая опасность: возврат старых и побежденных медициной болезней; появление новых вирусов и мутирование «старых»; бактериальные заболевания с трудно распознаваемыми возбудителями.

Острые респираторные инфекции – это большое количество заболеваний во многом похожих друг на друга, вызываемых вирусами и бактериями, передающимися воздушно-капельным и контактно-бытовым путём и характеризующихся острым поражением различных отделов респираторного тракта. При заболевании страдают многие органы и системы человеческого организма (дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная, желудочно-кишечный тракт).

Заболевание гриппом и ОРИ не проходит бесследно для больного, а сокращает на несколько лет среднюю продолжительность его жизни.

Грипп самая тяжёлая форма ОРИ, которая вызывается непосредственно вирусом гриппа и поражает людей всех возрастных групп. Грипп опасен для каждого человека, но наибольшему риску подвергаются дети и пожилые люди с хроническими заболеваниями, лица которые в силу особенностей своей профессии контактируют с большим количеством людей.

Высокая инфекционность и постоянная мутация вируса-возбудителя приводит к появлению новых подтипов вируса, против которых у человека нет иммунитета.

 Пик заболеваемости приходится на зимние месяцы (январь – февраль). Вирус гриппа поражает верхние и нижние отделы дыхательных путей и может привести пациента к серьёзным осложнениям (обострению хронических заболеваний, острому бронхиту, пневмонии, абсцессу легкого, бронхиальной астме, отиту и др), иногда даже к летальному исходу,. Вирусная пневмония крайне тяжёлое осложнение гриппа, обусловленное поражением лёгких.

Через загрязнённый воздух или телесный контакт (посредством крупных капель слизи или мокроты во время кашля или чихания или же через более мелкие аэрозольные частицы) вирус попадает в верхние дыхательные пути, внедряется в клетки слизистой оболочки (рта, носа, глаз) начинает размножаться, вызывая первые симптомы: першение в горле, чихание, кашель.

 Попадая в кровь, вирус оказывает токсическое действие на весь организм, обусловливая характерную клиническую картину: высокую температуру (до 40 градусов), озноб, ломоту во всём теле, сильную головную боль (в области лба, висков, надбровных дуг), боль при движении глазных яблок, диарею, рвоту.

 Заболевание гриппом начинается остро, инкубационный период длится от нескольких часов до полутора суток. Через 5 суток вирус перестает выделяться в окружающую среду, больной человек перестает быть опасным. Во время болезни резко снижается иммунитет больного человека, что опасно присоединением бактериальных инфекций.

В нашей стране создана система мероприятий, предусматривающих комплексную защиту населения от гриппа, которая предполагает: специфическую профилактику с использованием вакцин, профилактику с использованием лекарственных препаратов, проведение противоэпидемических мероприятий в очагах инфекции, проведение оздоровительных и укрепляющих мероприятий. Вакцинопрофилактика является наиболее эффективным и экономичным методом профилактики гриппа. После прививки иммунитет к вирусу гриппа вырабатывается в течение 2-3-х недель, у некоторых пациентов через 10 дней Антигенный состав вакцин меняется ежегодно и вызывает иммунитет к наиболее актуальным в сезоне штаммам вируса гриппа.

В период эпидемии гриппа рекомендовано: избегать большого скопления людей и близкого контакта с лицами, имеющими признаки простуды (насморк, кашель, чихание), стараться больше гулять на свежем воздухе, чаще проветривать помещения, не переохлаждаться, избегать стрессовых ситуаций, угнетающих иммунную систему, соблюдать правила личной гигиены (чаще мыть руки с мылом), рационально питаться. При первых признаках заболевания гриппом и ОРВИ необходимо ограничить физическую нагрузку и соблюдать постельный режим, что позволит организму направить все защит­ные силы на борьбу с заболеванием

При заболевании рекомендовано обратиться в медицинское учреждение и не заниматься самостоятельно лечением. Приём антибиотиков при заболевании гриппом не рекомендован в силу их неэффективности против вируса.

 Лучший способ победить болезнь, это выполнение всех рекомендаций врача. Многие пациенты игнорируют предписания врача, “перехаживая” грипп на ногах, чем провоцируют развитие серьёзных осложнений.

.