**Профилактика необходима**

По данным статистики, каждый 5 житель планеты, ежегодно подвергается нападению того или иного вида вирусов.

Грипп (воздействие холода) известен человечеству не одно тысячелетие и по сей день  представляет собой тяжелое и очень опасное заболевание. В истории человечества не раз случались страшные пандемии гриппа, уносившие жизни миллионов людей.

С открытием [антибиотико](http://udoktora.net/term/antibiotik-antibiotic/)в и  [вакцины](http://udoktora.net/term/vaktsina-vaccine/) против гриппа, снизилось количество летальных исходов от этого заболевания во много раз

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

Вирусы гриппа типов А и В, от одного сезона к другому, претерпевают изменения.   
 Наиболее благоприятный период для развития эпидемий — конец осени - начало весны, что связано с понижением температуры воздуха, переохлаждением организма и снижением иммунитета.

Через загрязнённый воздух или телесный контакт (посредством крупных капель мокроты во время кашля или чихания или же через более мелкие аэрозольные частицы ) вирус попадает в верхние дыхательные пути, внедряется в клетки слизистой оболочки и начинает размножаться, вызывая первые симптомы гриппа: першение в горле, чихание, кашель. Затем вирус попадает в кровь, оказывая токсическое действие на весь организм, обусловливая характерную клиническую картину: высокую **температуру, озноб, ломоту.**  
 Несмотря на то, что предварительные симптомы могут напоминать реакцию организма на обыкновенную простуду, от ОРВИ грипп отличается **стремительным развитием болезни.** В первые часы, температура тела может подняться до 40 градусов, появляется выраженная интоксикация: головные и мышечные боли, сильная слабость, диарея, рвота, покраснение белков глаз.  
 **Легочное осложнение в виде пневмонии является причиной большинства смертельных исходов от гриппа**. Плохо залеченная болезнь может осложниться отитом, ринитом, менингитом.   
 Лучшим средством профилактики гриппа на сегодняшний день считается **вакцинация**, которая рекомендуется всем слоям населения, особенно показана тем, кто относится к группе риска:

**дети старше 6 месяцев, люди преклонного возраста, страдающие хроническими заболеваниями, медицинские работники, педагоги, студенты, работники сферы обслуживания.**

Все используемые вакцины зарегистрированы и разрешены к использованию на территории Беларуси.   
 Вакцины от гриппа эффективны в борьбе и с другими респираторными вирусами, передающимися воздушно-капельным путем. Так как грипп опасен осложнениями, вакцинированные люди могут заболеть гриппом, но в легкой форме и без осложнений.

После прививки иммунитет к вирусу гриппа вырабатывается в течение 2-3-х недель, у некоторых через 10 дней.

**Методы профилактики во время эпидемии**:

1. Избегайте близкого контакта с больными людьми (высокая температура, кашель);

2. На период эпидемии избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в них;

3. Старайтесь не прикасаться грязными руками ко рту, носу, глазам;

4. Соблюдайте гигиену рук: чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук на спиртовой основе;

5. Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна;

6. Используйте защитные маски при контакте с больным человеком;

7. Придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

8. Использование средств с противовирусной активностью (оксолиновая мазь, арпетол и др.). Мазью оксолина (0,25 %) ежедневно дважды в день смазывают слизистую оболочку носа.

**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 **осложнений**.