Грипп и ОРВИ: профилактика, симптомы, лечение

**Грипп**– это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Заболевание гриппом сопровождает высокая смертность, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара.

Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ уносят в течение всей нашей жизни суммарно около 1 года. Человек проводит эти месяцы в недеятельном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками. Грипп и ОРЗ постепенно подрывают сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире и составляет 95% всех инфекционных заболеваний.

**Симптомы гриппа**

Грипп — острое высоко контагиозное заболевание, которое отличается резким токсикозом, умеренными катаральными явлениями с наиболее интенсивным поражением трахеи и крупных бронхов.

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный период, как правило, длится 1-2 дня, но может продолжаться до 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений.

Тяжесть болезни зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиться одна из **4-х форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая.** Симптомы и их сила зависят от тяжести заболевания.

В случае **легкой** (включая стертые и субклинические) формы гриппа, температура тела может оставаться нормальной или повышаться не выше 38°С, симптомы инфекционного токсикоза слабо выражены или отсутствуют.

В случае с**реднетяжелой** (манифестной) формы гриппа температура повышается до 38,5-39,5°С и отмечаются классические симптомы заболевания: интоксикация; обильное потоотделение; слабость; светобоязнь; суставные и мышечные боли; головная боль; катаральные симптомы;  гиперемия мягкого неба и задней стенки глотки; гиперемия конъюнктив; респираторный симптомы поражение гортани и трахеи; сухой (в ряде случаев — влажный) болезненный кашель; нарушение фонации; боли за грудиной; ринит (насморк); гиперемия, цианотичность, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки.
Синдром сегментарного поражения легких — динамично нарастающая (в течение нескольких часов) легочно-сердечная недостаточность с типичной сегментарной тенью в одном из легких; при благоприятном исходе клинико-рентгенологические изменения разрешаются (практически бесследно) в течение 2-3 дней (дифференциальное отличие от пневмонии). При гипертоксической форме возможен отек легких, обычно заканчивающийся геморрагической пневмонией.
Абдоминальный синдром — боли в животе.
Диарея — отмечается в редких случаях и, как правило, служит признаком других инфекций.
То, что известно под названием «желудочный грипп», вызывается совсем не вирусом гриппа.
При развитии **тяжелой формы** гриппа температура тела поднимается до 40-40,5°С. В дополнение к симптомам, характерным для среднетяжелой формы гриппа появляются признаки энцефалопатии (психотические состояния, судорожные припадки, галлюцинации), сосудистые расстройства (носовые кровотечения, точечные геморрагии на мягком небе) и рвота.

Если грипп протекает без осложнений, лихорадочный период продолжается 2-4 дня и болезнь заканчивается в течение 5-10 дней. Возможны повторные подъемы температуры тела, однако они обычно обусловлены наслоением бактериальной флоры или другой вирусной респираторной инфекции. После перенесенного гриппа в течение 2-3 недель могут сохраняться явления постинфекционной астении: утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница и др.

**Как отличить грипп от других ОРВИ и почему это важно?**

Грипп входит в группу острых респираторных заболеваний (ОРЗ) или острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Однако, кроме гриппа, в эту группу входят и многие другие заболевания со схожей с гриппом симптоматикой.

Обычно люди узнают об этих инфекциях только на приеме у врача, установившего точный диагноз, при этом называя любой вироз дыхательных путей либо «гриппом» либо «ОРЗ». Наиболее известными представителями ОРВИ являются парагрипп, аденовирусная инфекция, респираторно-синцитиальное вирусное заболевание (РС-заболевание), риновирусная инфекция и, конечно, грипп. Установлено, что даже в период эпидемии гриппа частота других ОРВИ является довольно высокой. Более того, в осенний период основным «виновником» ОРЗ является не грипп, а его близкий «родственник» парагрипп. В зимний период довольно часто встречается РС-инфекция. На протяжении всего года регистрируются случаи аденовирусной инфекции.

Установление точного диагноза болезни важно не только для врачей, но и для людей, не занимающихся медицинской практикой. Установление правильного диагноза болезни помогает откорректировать лечение и предусмотреть некоторые осложнения, специфичные для каждого отдельного типа ОРВИ.

**При гриппе**, например, **существует риск развития гипертоксических форм с сильными кровоизлияниями во внутренних органах (особенно в легких), поражения нервной системы.**
**Парагрипп грозит развитием опасного сужения гортани** (круп) у детей раннего возраста. В некоторых случаях молниеносно развивающийся круп может привести к смерти ребенка.

**При РС-инфекции существует высокий риск развития бронхопневмонии** и других бронхо-легочных осложнений, требующих специального лечения.
**Аденовирусная инфекция может часто осложняется ангиной.
Дополнительные методы диагностики ОРВИ**
1. Определение вируса при помощи вирусологических методов исследования. Обычно для этих целей осуществляют посев зараженных вирусом материалов на специальных «живых» питательных средах;

2. Реакции иммунофлуоресценции основываются на определении вируса при помощи специальных антител, святящихся при рассмотрении под микроскопом с ультрафиолетовой подсветкой;

3. Серологические реакции помогают определить концентрацию специфических противовирусных антител в крови больного.

**Что делать, если заболел гриппом?**

1. На первой стадии, которая проявляется в большинстве случаев сильным насморком, часто достаточно попарить ноги, чтобы остановить развитие заболевания. Затем быстро облить ноги холодной водой – и сразу в постель!
2. Напитки и фрукты, богатые витамином С (цитрусовые и чай с шиповником), улучшают защитные функции организма, при заболевании их необходимо принимать ежедневно от 0,25 до 0,5 г. В аптеке имеются готовые препараты.
3. Паровые ванночки из ромашки незаменимы, когда появляется насморк и слизистая воспалена. Пригоршню ромашки залить 1/4 л. Кипятка и дать настояться, затем долить до литра. Держа голову над паром, вдыхать его. Для ингаляции при кашле и насморке превосходно подходят эвкалиптовый лист и перечная мята. На литр горячей воды достаточно трех-четырех капель настоя.
4. Лучшему кровообращению в слизистой оболочке носа способствуют горячие ванны для рук, с возрастающей температурой. Это делается так: температура повышается от 35 градусов до 42 o С, в течение 10 минут подливаем горячей воды. Горячее молоко, вскипяченное с плодами фенхеля, или молоко с чаем фенхеля пьется перед сном маленькими глотками. Излечивает от застаревшего кашля.
5. При кашле грудь и спина натираются мазями, содержащими эфирные масла. После процедуры быстро укутаться в теплый платок и лечь в постель.