

## Способы защиты от свиного гриппа



*Что нужно делать, чтобы не заболеть свиным гриппом, какие симптомы проявляются у тех, кто уже заразился, и как лечить один из самых опасных для человека вирусов?*

По данным ведущих специалистов, в 2016 году наибольшую опасность представляет штамм гриппа H1N1 так называемый свиной грипп.

Штамм гриппа А (H1N1) известен давно – им была вызвана эпидемия «испанки» в 20-х годах 20 века, унесшая миллионы жизней в Европе и России, последний раз мировая эпидемия этого штамма инфекции посещала нас в 2009 году. А прозвище «свиной» вирус получил в 1976 году, когда им заразились солдаты армии США в Мексике, чья часть находилась вблизи свиноводческой фермы, где и началась очередная эпидемия.

### Пути передачи свиного гриппа

Свиной грипп передается двумя путями: воздушно-капельным и контактно-бытовым.

- воздушно-капельным путем можно заразиться, если заболевший человек чихает, кашляет рядом, в диаметре 1.5-2 метра. В закрытом помещении (кинотеатре, например) частицы вируса могут разлетаться на 7-10 метров вокруг,

- при контактно-бытовом пути передачи опасны выделения пациента на руках, а также на предметах обихода (столы, поверхности, полотенца, чашки). Вирус сохраняет свои свойства в течение 2-х и более часов. При этом вирус можно занести с рук на слизистые ротовой полости и глаз.

### Первые симптомы

- Стремительное начало: первые симптомы проявляются через 12-15 часов после заражения, в отличие от обычной простуды или ОРВИ, латентный период которых длится до двух суток.

- Резкое повышение температуры - выше 38-39 градусов. На ее фоне может быть диарея, колики в животе, постоянная тошнота, неоднократная рвота, нарушение стула.

- Миалгии - мышечные боли во всем теле.

- Головная боль в области лба, накатывающее ощущение отяжеления надбровных дуг - отличительная особенность свиного гриппа. При попытке открыть глаза в полную силу - сверлящая боль и тяжесть.

Важно: если простудившийся ребенок вдруг начинает жаловаться, что болит голова (для дошколят несвойственны головные боли), это всегда сигнал срочно обратиться к врачу и даже вызвать Скорую помощь.

- Затруднение дыхания, невозможность глубоко вдохнуть, холодный пот на фоне высокой температуры – эти симптомы наблюдаются при развитии болезни. Это тоже важные сигналы: ваш близкий подхватил не просто простуду. Особенно это касается пожилых людей, гипертоников и сердечников. При эпидемии свиного гриппа сердечники чаще всего погибают

от отека легких, к которому приводит прогрессирующая на фоне инфекции сердечная недостаточность.

## **Осложнения**

Самые частые осложнения гриппа А (H1N1) – скоротечные пневмонии (от них чаще всего и погибают!), а также синуситы, менингиты (воспаление мозговых оболочек).

Первичная пневмония развивается на вторые-третьи сутки от начала заболевания и характеризуется развитием симптомов острой дыхательной недостаточности: больной часто дышит (около 40 дыханий в минуту при норме - 16), в акте дыхания активно участвуют вспомогательные мышцы (диафрагма, мышцы живота), выраженный сухой или малопродуктивный кашель, выраженная одышка, посинение кожных покровов.

## **Действия при подозрении на свиной грипп**

- При обнаружении симптомов свиного гриппа оставаться дома, не выходить в места скопления людей.

- Дома оградить окружающих Вас близких от распространения инфекции – надеть маску и менять ее каждые 4 часа.

- Вызвать врача на дом.

## **Лечение**

1. Активизировать иммунную систему помогут:

- натуральные кисломолочные продукты (нежирный йогурт, айран, тан),

- цитрусовые (это уж классика: больным - сетка апельсинов для поднятия духа, а лучше лайм в чай и грейпфрут в день - они еще и сердцу помогают пережить гриппозный стресс). Витамин С, которым они богаты и пектины помогают выводу мокроты из легких, снижают риск застойных явлений.

- морсы всех видов (из брусники, клюквы, смородины), кроме сладкого (излишний сахар мешает выведению вирусов из организма).

- натуральные белки, которые легко усваиваются и укрепляют сердце - яйца, индейка, куриная грудка, кролик, рыба.

Все продукты употребляются в теплом виде, избегаются острые, жирные, жареные, соленые, маринованные блюда.

2. Медикаментозная терапия включает:

Противовирусные средства – осельтамивир и занамивир, которые существенно прекращают размножение вируса. Это основные препараты для лечения ряда вирусов гриппа, в том числе «свиного».

Важно иметь в виду, что лекарство срабатывает против вируса, если пациент успел принять его в течение 48 часов после заражения. Когда время уже упущено, нужно переходить к лекарствам, которые облегчают симптомы гриппа (головную боль, кашель и т.д.), и целенаправленно лечить осложнения, если они возникли.

Легкие и среднетяжелые формы свиного гриппа допускают назначение других противовирусных препаратов – арбидол, интерфероны альфа и гамма, ингавирин, кагоцел, циклоферон. Выбор препарата доверьте врачу!

### **Чем лучше сбивать температуру**

Не надо сбивать ее слишком рьяно. Ее повышение - сигнал того, что иммунные силы организма вступили в борьбу с инфекцией. Но слишком резкий скачок плохо влияет на работу сердца. Порог - 38 градусов по Цельсию.

Если при гриппе температура поднялась до 38,5 градусов (для маленьких детей - до 38 градусов), ничего жаропонижающего лучше не принимать.

Если выше - использовать средства с парацетамолом, ибупрофеном, если нет противопоказаний (но не аспирин-содержащие препараты!).

Если температура не снижается, срочно вызывайте Скорую, обязательно сообщайте о проведенных мерах и что жар не спадает.

Симптоматические средства: сосудосуживающие для носа, для облегчения кашля, антигистаминные.

### **Профилактика**

В основе профилактики лежит вакцинация. Она является самым эффективным средством, хотя не дает 100% гарантии от заражения. Но в случае своевременной прививки и формирования иммунного ответа к вирусу, при прямом контакте с ним, болезнь либо не развивается, либо протекает в легкой форме, с незначительной симптоматикой и быстрым выздоровлением. Вакцинация предотвращает развитие большого количества осложнений.

Многие производители (в т.ч. и отечественные) стали включать защиту от штамма А (H1N1) в состав противогриппозных вакцин, которые защищают и от гриппа В, и штаммов А/H1N1 (свиной) и H3N2 гриппа А (Гриппол плюс), то есть и от свиного гриппа, и от сезонного гриппа. Заболеть после прививки невозможно, так как она не содержит цельный вирус, а содержит только поверхностные антигены вирусов, которые сами по себе вызвать болезнь не могут. Вакцина вводится ежегодно

Иммунитет вырабатывается до трех недель. Массовые вакцинации проходят в ноябре - начале декабря. Сейчас прививаться уже едва имеет смысл, во всяком случае, Роспотребнадзор не дает таких рекомендаций.

### **Как не заразиться**

1. Старайтесь в период эпидемии не посещать места скопления народа, особенно в закрытых помещениях. Театры, кинозалы, живые концерты, детские праздники - в зоне риска.
2. Чаше мойте руки с мылом или спиртосодержащими жидкостями, особенно после поездок на метро или в другом транспорте. Носите с собой упаковку антибактериальных влажных салфеток или геля. Промывайте нос (спреем с морской водой и солями).
3. Перед выходом на улицу есть смысл смазать слизистые носа оксолиновой мазью. Это создаст дополнительную преграду вирусам.
4. Если вы заболели, оставайтесь дома в течение 7 дней после выявления симптомов во избежание инфицирования окружающих.

5. Марлевые повязки - не панацея от гриппа. Вирусы настолько малы, что проникают через мельчайшие поры. Но как дополнительное средство вполне годится, особенно если вам надо много перемещаться и общаться.

6. Проветривайте дом и кабинет хотя бы по 10-15 минут два-три раза в день, несмотря на мороз. Любимый климат этого гриппа - тепло, сухость, отсутствие вентиляции.

По статистике, чаще всего инфекцию подхватывают пожилые люди и дети, а также беременные женщины, люди со сниженным иммунитетом, с проблемами с сердечно-сосудистой системой и склонностями к прочим болезням.

Реже болеют свинным гриппом те, кто ведет здоровый и активный образ жизни, а также соблюдает, по крайней мере, элементарные нормы собственной гигиены.