

### Немного истории



Нет, наверное, человека, который не слышал бы о страшной эпидемии испанки, охватившей в 20-е годы XX века почти весь земной шар. Однако далеко не все знают, что испанка - одно из названий гриппа, и пандемия, унесшая около 20 млн. жизней в разных странах мира, была вызвана именно вирусом гриппа.

Заболевание поражало преимущественно молодых людей, протекало в крайне тяжелой форме, и часто заканчивалось смертью больного уже на второй день после заражения. Этот пример очень наглядно показывает, что бытующее до сих пор мнение о легкости гриппа не более чем предрассудок.

Грипп представляет собой острое вирусное заболевание, часто протекающее в тяжелой или среднетяжелой форме. Эпидемии гриппа происходят в мире практически ежегодно, на стыке осеннего и зимнего периодов. Многие из нас знают о пандемиях "азиатского" (1957г.) и "гонконгского" (1968-1969г.) гриппа. Эти пандемии запомнились тяжелым и среднетяжелым течением болезни, многими осложнениями и высокой смертностью больных.

Восприимчивость к вирусу гриппа - всеобщая. В период эпидемии болеют мужчины и женщины, дети и старики. Нередко, после перенесенной болезни, следуют осложнения, поражающие важнейшие органы и системы человеческого организма. Частым осложнением гриппа при тяжелом течении заболевания, являются пневмония, ревматические поражения суставов, энцефалопатия.

Некоторым утешением человечеству служит тот факт, что формы гриппа достаточно сильно различаются по степени тяжести - от тяжелых, как упомянутая выше "испанка", до достаточно легких форм. Например, пандемия так называемого "русского" гриппа (1977г.), по свидетельствам врачей, отличалась легкостью течения заболевания, сглаженностью симптомов и практически полным отсутствием осложнений после перенесенной болезни.

Бороться с гриппом человеку приходится с незапамятных времен. Первое описание симптомов заболевания, похожего на грипп можно встретить еще в трудах Гиппократов, однако сам вирус гриппа был открыт только в 1931 году. В настоящее время, известно 3 рода возбудителей гриппа - вирусы рода А, В и С. Вирус рода А, в свою очередь, подразделяется на множество так называемых серотипов. Именно этот род вируса обычно отличается тяжелым и среднетяжелым течением заболевания и вызывает пандемии гриппа. Вирус рода В не вызывает крупных эпидемий и часто совпадает с гриппом А. Вирус рода С вызывает легкие формы заболевания, не имеет широкого распространения и менее всего изучен учеными. Таким образом, разнообразие видов вируса очень велико. Выраженная изменчивость возбудителя гриппа, благодаря которой постоянно возникают новые антигенные варианты, значительно затрудняет работу врачей по поиску методов лечения и профилактики гриппа.

## Симптомы гриппа



Инкубационный период при гриппе составляет от нескольких часов до 3-х дней (чаще 1-2 дня). Заболевание начинается остро, часто первым признаком болезни является озноб или легкое познабливание. Температура тела быстро повышается и уже к концу первых суток лихорадка достигает максимального уровня (38°C - 40°C).

Характерной жалобой больного в первые часы заболевания является сильная головная боль. Отмечаются симптомы интоксикации, такие как: слабость, адинамия, потливость, ноющие боли в мышцах спины и конечностей, резь в глазах. Часто присутствуют симптомы поражения дыхательных путей - насморк, сухой кашель, першение в горле, осиплость голоса.

Заболевание может протекать и при отсутствии одного или нескольких симптомов. Например, так называемая акатаральная форма гриппа, когда болезнь протекает без насморка.

По степени тяжести все формы гриппа принято подразделять на:

- Легкие
- Средней тяжести
- Тяжелые формы

**Легкие формы** гриппа могут протекать без лихорадки (афебрильная форма) или с повышением температуры до субфебрильных цифр 37°C - 37,4°C. Кашель и насморк, чаще всего отсутствуют, симптомы интоксикации выражены слабо, больные отмечают повышенную утомляемость, ноющие боли в мышцах, иногда головные боли. Полное выздоровление наступает, обычно, уже на третий день после начала заболевания.

Формы **средней тяжести** характеризуются резким подъемом температуры до 38°C - 39°C, выраженной слабостью, отмечаются катаральные симптомы. Для среднетяжелой формы гриппа характерны сильные головные боли, боль в суставах и мышцах. Нередко, формы средней тяжести сопровождаются тошнотой, диареей, потерей аппетита и изменением вкусовых ощущений больного. Болезнь, обыкновенно продолжается более 7 дней.

**Тяжелая форма** гриппа характеризуется высокой лихорадкой. Температура достигает 39°C - 40°C, выраженная интоксикация часто вызывает рвоту и судороги мышц, вплоть до судорожных припадков. Именно тяжелая форма заболевания чаще всего приводит к осложнениям, таким как пневмония (до 10% всех больных), гаймориты, отиты, токсические поражения миокарда, энцефалопатии.

При неосложненном гриппе выздоровление обычно наступает через 7-10 дней, трудоспособность полностью восстанавливается максимум через 2 недели. В случае если заболевание было осложнено пневмонией, о полном выздоровлении можно говорить не ранее чем через три недели. Нередко тяжелые формы гриппа наносят удар по жизненно важным системам организма, вызывая хронические заболевания. Больные тяжелыми формами гриппа обычно проходят лечение в условиях стационара. Это вызвано тем, что именно такие формы, осложненные энцефалопатией или отеком легких, представляют наибольшую угрозу жизни человека в период крупных эпидемий заболевания.

## Лечение гриппа



Больные легкими и среднетяжелыми формами гриппа обычно лечатся дома. В стационар направляют больных с тяжелыми формами болезни, осложненными сопутствующими заболеваниями. Иногда врач направляет в больницу ослабленных больных (чаще - это маленькие дети и пожилые люди), опасаясь возникновения осложнений.

Воздействие заболевания гриппом на сердечно сосудистую систему нередко приводит к тяжелому течению болезни у лиц старше среднего возраста. Специального лечения для гриппа не существует. В арсенале медиков пока нет препарата, эффективно воздействующего на изменчивый возбудитель гриппа.

Существующие противовирусные препараты, такие как ремантадин, арбидол, амантадин, интерферон, хотя и применяются для лечения гриппа, но надежного эффекта не дают, так как воздействуют только на вирус типа А и только в первые сутки от начала заболевания.

Лечение обычно включает прием лекарств, воздействующих на отдельные симптомы болезни и облегчающих состояние больного. К таким средствам относятся жаропонижающие препараты, такие как аспирин, упсарин, парацетамол и другие. В качестве обезболивающего используются нурофен, анальгин, ибупрофен. Применяются также общеукрепляющие средства и витаминные комплексы. Применение иммуноглобулина для повышения иммунитета больного было широко распространено в 70-е годы, однако убедительных доказательств эффективности этого препарата при гриппе получено не было.

В настоящее время, иммуноглобулин практически не применяется. Всем больным назначают постельный режим и обильное питье. Соблюдение строгого постельного режима на весь период болезни - необходимая мера профилактики осложнений, а обильное теплое питье восстанавливает потери жидкости, неизбежные при высокой температуре и потливости. В период эпидемии гриппа широко применяются народные средства, такие как отвар шиповника, морс из клюквы и смородины, отвары и настои лекарственных трав. Эффективность такого лечения нельзя считать доказанной, однако общеукрепляющее воздействие на организм, в данном случае, несомненно.

## Профилактика гриппа



Основным средством борьбы с гриппом, бесспорно, является профилактика. Вирус гриппа распространяется преимущественно воздушно капельным путем. Больной выделяет вирус в окружающую среду при разговоре, кашле, чихании. Таким образом, заразиться гриппом в период эпидемии очень легко.

Чтобы избежать заражения, врачи советуют по возможности избегать мест массового скопления людей при угрозе эпидемии гриппа. Ухаживая за больным, рекомендуется использовать марлевую маску на лицо, однако в домашних условиях этот способ осуществим далеко не всегда. Такие препараты как арбидол, интерферон, антигриппин применяются в период эпидемии гриппа для предупреждения заболевания. Некоторые врачи считают аскорбиновую кислоту хорошим средством, повышающим сопротивляемость организма, однако такой взгляд разделяют не все. Часть медиков полагает, что аскорбиновая кислота, как и другие витаминные препараты, не играют никакой роли в лечении и профилактике гриппа.

Самым распространенным народным средством профилактики гриппа является чеснок. Еще наши бабушки любили вешать на шею зубчик чеснока, чтобы уберечься от инфекции. Широко применяется этот способ и в наше время, хотя его эффективность нельзя считать доказанной.

Таким образом, все описанные выше средства и способы профилактики оказывают только общеукрепляющее действие на организм, не оказывая прямого влияния на возбудитель. Ни одно из перечисленных средств, к сожалению нельзя считать абсолютно надежным способом профилактики гриппа.

Самым действенным методом предупреждения заболевания в настоящее время, бесспорно, является вакцинация. В процессе вакцинации в организм вводится ослабленный или убитый возбудитель болезни. Вирус, содержащийся в вакцине, не способен вызвать заболевание, однако может стимулировать организм к выработке антител. Эти антитела организм и использует впоследствии для борьбы с вирусом.

Первые вакцины против гриппа были произведены более полувека тому назад. С тех пор вакцины постоянно дорабатываются и совершенствуются. В настоящее время выпускаются вакцины высокой степени очистки, которые практически не вызывают побочных реакций. Каждый год производится новая вакцина для профилактики гриппа. Вакцина выпускается с учетом ожидаемого в этом году штамма вируса. ВОЗ ведет постоянную работу по изучению вируса и составлению прогнозов на следующий эпидемический период.

## Народные средства

В случае заболевания гриппом в первую очередь необходимо обратиться к врачу.

**В дополнение к назначенным врачом средствам**

можно использовать нелекарственные методы лечения, такие как:



**Напиток из шиповника.** Сухие ягоды шиповника растолочь. На 1 литр холодной воды использовать 5 столовых ложек ягод. Поставить на огонь, прокипятить 10 минут. Настоять, укутав, 8-10 часов, процедить. Пить с утра по 1 стакану через каждые 2-3 часа в течение суток. Можно пить и с медом, вареньем, сахаром. Желательно пить отвар шиповника в течение недели, постепенно уменьшая количество приемов.



**Малина обыкновенная.** Используется как в различных сборах, так и отдельно. Сок малины с сахаром - хорошее освежающее питье при высокой температуре. Настой сухих плодов. 1 столовую ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Пить по стакану горячего настоя 2 раза в день.



**Малина с медом.** 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка шиповника, 1 ст. ложка малины, 1 ст. ложка смородины, залить 100 мл кипятка. Выдержать 15 минут. Пить 3 раза по 1/2 стакана перед едой.

**Прополис** (пчелиный клей). Кусочек прополиса величиной с 1-2 горошины надо держать во рту, изредка перебрасывая языком с одной стороны на другую, на ночь заложить за щеку. Держать сутки. Можно использовать обычный кусковой сахар, пропитав его спиртовым экстрактом прополиса.



**Редька** (используется при кашле). Нарезать сырую редьку очень тонкими ломтиками и посыпать их сахарным песком. Появившийся сладкий сок принимать по столовой ложке каждый час. Натереть редьку на терке и отжать сок через марлю. Смешать 1 литр сока с жидким медом и пить по 2 ст. ложки перед едой и вечером перед сном.



**Чеснок с медом.** Смесь натертого чеснока с натуральным медом в соотношении 1:1 (принимают на ночь столовую ложку смеси, запивая кипяченой водой).

# Профилактика гриппа