**Вирус гриппа в 2018-2019 году**

ВОЗ объявила состав вакцин от гриппа сезона 2018-2019 гг. для северного полушария. Согласно выводам организации, четырехвалентные противогриппозные вакцины сезона 2018-2019 гг. должны содержать следующие компоненты:

A / [Мичиган](https://azdorovia.ru/gripp-michigan.html) / 45/2015 (H1N1) pdm09-подобный вирус;

A / Singapore / INFIMH-16-0019 / 2016 (H3N2)-подобный вирус;

B / Colorado / 06/2017-подобный вирус (B / Victoria / 2/87);

B / Phuket / 3073/2013-подобный вирус (B / Yamagata / 16/88).

Трехвалентные вакцины будут содержать все штаммы, кроме B / Phuket. Компоненты A (H3N2) и B / Victoria являются новыми по сравнению с вакцинами текущего сезона.



Содержание

[Механизм развития заболевания](https://azdorovia.ru/gripp-prpgnoz2018#1)

[Классификация гриппа](https://azdorovia.ru/gripp-prpgnoz2018#2)

[Основные противовирусные препараты](https://azdorovia.ru/gripp-prpgnoz2018#3)

[Аптечка первой помощи при гриппе](https://azdorovia.ru/gripp-prpgnoz2018#4)

[Симптомы гриппа](https://azdorovia.ru/gripp-prpgnoz2018#5)

[Как избежать осложнений](https://azdorovia.ru/gripp-prpgnoz2018#6)

[Профилактика](https://azdorovia.ru/gripp-prpgnoz2018#9)

Грипп и ОРВИ: механизм развития заболевания

Эпидемия гриппа отмечается в определенное время, обычно пик заболеваемости приходится на холодный период. Большее всего людей говорят о симптомах заболевания после завершения морозов и наступления оттепели. Это связано с тем, что при повышении температуры в зимнее время воздух становится влажным, а это благоприятная среда для развития патогенных микроорганизмов. Их активному росту способствует и то, что световой день остается по-прежнему коротким, а ультрафиолета недостаточно.

Наибольшая концентрация возбудителя фиксируется в закрытых помещениях при скоплении людей. Сюда относится общественный транспорт, школьные и вузовские аудитории, рабочие кабинеты и офисы.

В окружающей среде вирус появляется при отделении мокроты и слизи, когда человек чихает, разговаривает или кашляет. Вероятность заразиться при нахождении рядом с чихающим очень велика, так как в выбрасываемом воздухе находятся микроскопические капельки слизи, которые разбрасываются на большое расстояние и легко проникают в дыхательные пути других людей.

Если же микроорганизму удалось «добраться» до слизистых оболочек еще здорового человека, то он стремится закрепиться на эпителиоцитах носоглотки, а после отправляется внутрь.

Проникнув в клетку, вирус избавляется от своей белковой оболочки, а после начинается считывание генетической информации и трансляция ее на рибосомы. Передача осуществляется за счет наличия вирусного фермента – обратной транскриптазы, которая позволяется соединяться патогенной РНК с молекулами ДНК клеток хозяина.

В результате обменные процессы в клетках оказываются полностью подчинены возбудителю и продолжают накопление заразных частиц. Когда же их количество достигает придельной отметки в цитоплазме, они разрывают оболочку клетки, стремясь наружу. В дальнейшем процесс повторяется, но уже в большем масштабе.

Отмершие эпителиоциты отторгаются от слизистой оболочки, что ведет к открытию подслизистой пластины. В это время начинает активную работу иммунная система, в итоге возникает воспалительная реакция. Защищающие хозяина клетки борются с патогеном: чтобы устранить поражение, они уничтожают зараженные эпителиоциты и оставшиеся от них частицы. Со стороны кровеносной системы тоже происходят изменения: в месте воспаления возникает отек из-за притока жидкости для формирования своеобразной «заслонки».

Все это необходимо для того, чтобы поврежденные участки слизистой не стали открытым путем для дальнейшего проникновения зараженных частиц. Однако клетки не всегда справляются с возложенной на них защитной функцией, и тогда возбудитель разносится по организму, что сопровождается ухудшением состояния пациента и лихорадкой. Из-за снижения активности иммунной системы человек подвергается риску заражения и другими патогенными микроорганизмами, не связанными напрямую с гриппом.

Однако еще одна функция иммунной системы – выработка защитных антител. Они вырабатываются преимущественно в области слизистых оболочек, которые разрушаются первыми и нуждаются в дополнительной защите. Так, синтез иммуноглобулинов класса А, М, G позволяет избежать вторичного заражения в течение до 5 месяцев.

Антитела М концентрируются к 10-14 дню заболевания, что сигнализирует об острой инфекции. Антитела класса G в большом количестве обнаруживаются после 1-1,5 месяцев от момента заражения. Эти частицы защищают от заболевания пожизненно, но лишь от перенесенного вируса, а не от его атипичного варианта.

Полное уничтожение вируса происходит на 10-14 день от начала гриппа, осложнения же возникают позднее, обычно их связывают с серьезными нарушениями функционирования иммунной и кровеносной систем.

Формы гриппа по характеру течения

Грипп относится к вирусным заболеваниям, обычно протекает в острой форме, сопровождаясь преимущественно повреждением слизистых. Классифицируется заболевание по двум основным критериям.

По степени тяжести грипп бывает 4 форм:

легкого течения – отличается нормальной или чуть повышенной температурой (не более 38 градусов), больного лихорадит на протяжении около 3 дней, интоксикация незначительна, дыхательные пути мало повреждены;

среднетяжелого течения – температура достигает отметки 38,5-39,5 градусов, лихорадка продолжается в течение 5 дней, существенны повреждения слизистых, отмечается интоксикация. Заболевание также могут сопровождать кашель (сухой или с отхождением мокроты), боль в голе, заложенность носа:

тяжелого течения – температура достигает 40-40,5 градусов, лихорадка продолжается более 5 дней, сильная интоксикация, поражения ЦНС (проявляются заторможенностью, галлюцинациями). Возможны кровотечения, выделение крови при кашле. Развивается острая дыхательная недостаточность, вероятен токсический шок;

гипертоксического течения – высшая стадия заболевания, сопровождающаяся сильной лихорадкой (более 5 дней), отеком или воспалением мозга, энцефалитом, кровотечениям в различных местах тела, нарушением работы всех органов.

В зависимости от характера течения грипп бывает:

неосложненный;

осложненный.

Грипп и ОРВИ в 2018-2019 году: симптомы и лечение

Специалисты утверждают, что наиболее эффективным способом предупреждения болезни является вакцинация. Именно по этой причине рекомендуется заранее подготовиться к эпидемии гриппа и ОРВИ, поставив прививку. Но что делать, тем, у кого имеются противопоказания или попросту нет желания «кормить» свой организм антигенами вируса? Таким пациентам поможет регулярный прием лекарственных препаратов, стимулирующих работу иммунной системы. Они запускают защитные функции организма, не давая попавшему в органы дыхания патогену активизироваться. Список подобных препаратов обширен, укажем некоторые из них.

Вирус гриппа и ОРВИ: как не заболеть

Во время эпидемии приобретение лекарственных средств может быть проблематичным. Это связано с повышением цен на медикаменты в «сезон спроса», отсутствием необходимого лекарства в ближайшей аптеке, плохим самочувствием пациента, которому приходится самостоятельно отправляться за покупкой. Именно поэтому не помешает иметь дома небольшой запас лекарственных средств, причем это могут быть не только таблетки и капсулы, но и средства индивидуальной защиты (маски).

 [](https://azdorovia.ru/ptichij-gripp-u-cheloveka-profilaktika-i-lechenie.html)
[Птичий грипп: профилактика и лечение](https://azdorovia.ru/ptichij-gripp-u-cheloveka-profilaktika-i-lechenie.html)

Итак, что должно быть в домашней аптечке для профилактики гриппа:

противовирусные препараты (например, оксолин, ремантадин);

средства личной защиты (тканевый слой маски не способен полностью защитить от заражения, но уменьшить количество патогенов, попадающих в органы дыхания, вполне может);

имунномодуляторы (умифеновир, кагоцел);

жаропонижающие (парацетамол, ибупрофен, ревалгин);

антибиотики в целях исключения осложнений, вызванных бактериями (амоксициллин);

витамины, активизирующие защитные функции организма (аскорбиновая кислота).

Следует исключить использование в период перенесения гриппа аспирина. Его полезное действие гораздо меньше, чем количество побочных эффектов. Даже обычная доза аспирина в сочетании с вирусной инфекцией может спровоцировать повышение внутричерепного давления и нарушения в работе почек. (подробнее читайте в статье [«Почему нельзя пить аспирин при гриппе»](https://azdorovia.ru/pochemu-nelzya-pit-aspirin-pri-grippe)). Нередко препарат вызывает гастрит и язву, эрозии стенки желудка. Также невысокой эффективностью обладает анаферон, приводящий к выработке интерферона. Его польза клинически не доказана.

Как понять, что заболел гриппом

Даже вовремя поставленная прививка и прием активизирующих иммунитет препаратов не гарантирует, что человек не может заразиться вирусом. Как правило, пациенты переносят заболевание в легкой или средней форме, чему способствует обращение к врачу сразу при первых симптомах заболевания. Как же понять, что вы подхватили вирус, и он начал размножаться в организме?

Симптомы гриппа в 2018-2019 году

Инкубационный период (количество времени с момента последнего контакта с источником патогена) составляет 48 часов (или меньше). Обычно в этот промежуток человек чувствует себя нормально, может изредка отмечать першение или сухость слизистой носа. Позднее симптомы проявляются ярче: заболевание развивается резко, состояние быстро ухудшается.

 [](https://azdorovia.ru/veroyatnost-zabolet-grippom-zavisit-ot-daty-rozhdeniya)
[Исследования: вероятность заболеть гриппом зависит от даты рождения](https://azdorovia.ru/veroyatnost-zabolet-grippom-zavisit-ot-daty-rozhdeniya)

О гриппе сигнализируют:

фебрильная (с повышением температуры тела до 38-39 градусов) или гектическая (колебания температуры в пределах 3 градусов в течение суток) лихорадка;

озноб;

головная боль;

сухость слизистых, жажда;

слабость и сонливость;

кашель без мокроты;

чувство першения в горле, боль;

мышечная слабость;

боль в суставах и костях.

Грипп отличается от респираторных инфекций тем, что начинается резко. Почти у всех пациентов заболевание начинается с температуры тела 39 градусов. У некоторых лиц со слабым иммунитетом температура повышается не сильно, нередко у них формируется комплекс осложнений на фоне низкой сопротивляемость организма патогенам. Бывает, что низкая температура также наблюдается у тех, кто ранее поставил прививку от гриппа. В большинстве случаев заболевание переносится за 5 дней в легкой форме.

Еще один отличительный признак – сухость слизистых и отсутствие насморка на 1-3 день после инкубационного периода. Если человек болеет ОРВИ, то насморк появляется сразу. Уже через пару дней течения гриппа температура чуть снижается, начинает отделяться мокрота, пациент жалуется на насморк.

Клинические проявления

Грипп характеризуется цикличностью в своем развитии, поэтому отмечается несколько стадий. Во время инкубационного периода субъективно обнаружить присутствие патогена в организме невозможно. Например, при гриппе штамма А этот период занимает до 2 дней, при заражении вирусом В – около 3-4 суток. После достижения достаточной концентрации в клетках наступает следующая фаза – разгар заболевания.

 [](https://azdorovia.ru/ot-chego-pomagaet-pasta-amosova%22%20%5Ct%20%22_blank)
[Паста академика Амосова: в помощь вашему иммунитету](https://azdorovia.ru/ot-chego-pomagaet-pasta-amosova%22%20%5Ct%20%22_blank)

Обычно она характеризуется возникновением озноба, вялости, повышения температуры в пределах 38-30 градусов. Лихорадочное состояние тревожит пациента на второй день, постепенно угасая после. Если же лихорадка отмечается и в дальнейшем, есть основание задуматься о возникновении бактериальной инфекции.

Лицо человека отекает, появляется пигментация кожи и конъюнктивы, светобоязнь, повышенное слезотечение, дыхание через рот.

Все проявления гриппа делят на 2 группы – катаральный и интоксикационный синдромы. К первому относят патологии слизистых (першение в горле, кашель, осиплость, заложенность носа), ко второму – головную, суставную и мышечную боль, недомогание, нарушения работы сердечно-сосудистой системы.

При легкой и средней форме гриппа больные выздоравливают на 7-10 день. Позднее они могут отмечать временные головные боли, слабость и повышенную усталость.

При гипертоксической форме (обычно у пожилых людей) клиническая картина усугубляется. Страдает в первую очередь ЦНС, отмечается нарушение работы двух и более систем организма. Среди симптомов могут быть:

судороги;

галлюцинации и бред;

непрекращающаяся рвота;

повышенная возбудимость;

спутанность сознания;

боль за грудиной;

сильный кашель;

кровотечения;

сильная отдышка.

От осложнений после перенесения гриппа страдают 10-15% пациентов. Как правило, у них диагностируется пневмония, сопровождающаяся затруднением дыхания, кровохарканьем, изменением оттенка кожи, охлаждением конечностей.

Симптомы, характерные для отдельных штаммов вирусов

Существенных отличий при размножении вирусов разных штаммов нет. Обычно грипп развивается по одной и той же схеме: резкое начало с ухудшением самочувствия, сухой кашель, повышение температуры. Однако есть некоторые специфические проявления.

H1N1 (свиной грипп)

В 3 случаях из 10 отмечаются в самом начале течения заболевания проблемы с работой пищеварительной системы: начинается диарея, рвота, для пациентов характерно обезвоживание. Эти симптомы проявляются на 2-3 день, беспокоят человека больше, чем боль в горле или температура.

Нередко развиваются осложнения, затрагивающие легкие. Речь идет в первую очередь о пневмонии. Особенно внимательным следует быть при лечении маленьких детей, беременных женщин, а также при возникновении посинения губ, ногтей, отдышки.

Вирус гриппа В

Обычно болезнь протекает в легкой форме, температура повышена только 3 дня, после пациент постепенно выздоравливает.

Прочие штаммы и H3N2

Заболеванию присуща типичная клиническая картина, особо отличающихся симптомов нет. Редко осложнением становится пневмония, бывает кровоточивость слизистых, кровоизлияния на коже.

Вирус гриппа: возбудитель

Ежегодно тысячи ученых изучают вирус гриппа, однако до сих не найдено единого лекарства для избавления от заболевания, поскольку патоген отличается крайне высокой изменчивостью.

Вирус гриппа относят к семейству Orthmyxoviridae и делят на 3 группы:

А (обнаружен у людей и животных, причина массовых вспышек заболевания);

В (найден только у человека, примерно четверть случаев болезни приходится на его долю);

С (характерен только для человека, вызывает заболевания очень редко).

Как устроен вирус гриппа

Микроорганизмы выделяют по виду белков покровной оболочки: N – нейраминидаза и Н – гемагглютинин. Например, если для вируса характерно вещество 1-ого вида, то он обозначается единичкой, отсюда и название одного из патогенов H1N1.

У вируса довольно примитивное строение: он состоит из белковой капсулы, защищающей молекулу РНК, несущую информацию. Она воздействует на 11 молекул белка, в результате чего возникает полноценная вирусная частица. Ее размер составляет 120 нм или чуть менее, форма – сферическая, имеются «шипы», в ролик которых выступает нейраминидаза.

Изменчивость вируса связана с его попеременным нахождением то в организме человека, то в клетках животных или птиц.

Атипичный грипп

Как было сказано выше, вирус гриппа отличается крайне высокой изменчивостью. Подвижки в белковой структуре микроорганизма влекут возникновение иных способов воздействия на организм зараженного, что в свою очередь отражается на трансформации симптомов заболевания.

Например, птичий грипп H5N1 имеет достаточно длительный инкубационный период (от 1 дня до недели), а после проявляется типично. Однако нередко при нем отмечаются сильный кашель и кровохарканье, так как «излюбленное место» вируса – бронхиолы и альвеолы.

А вот для свиного гриппа H2N3 характерны нарушения функционирования желудочно-кишечного тракта, которые присоединяются к типичным симптомам.

Осложнения при гриппе: как избежать

Если заметна тенденция ухудшения состояния, то о первых негативных изменениях следует сообщить врачу. Они могут появиться при заболевании гриппом разных штаммов. Срочно необходимо обратиться к специалисту при:

устойчивой температуре более 39 градусов в течение 3 дней;

отсутствии насморка, наличии сухости слизистых, сухого кашля на 3-ий день заболевания;

трудностях с дыханием при низкой физической активности или во время разговора;

посинении губ, ногтей;

появлении крови при отхаркивании;

болях в области груди;

резком падении артериального давления.

Все названные симптомы при отсутствии лечения вызывают тяжелое осложнение – пневмонию. На фоне общего ухудшения состояния это может привести к летальному исходу.

Профилактика гриппа

В целях профилактики прибегают к двум методам: вакцинации и неспецифическим способам (карантин, стимуляция организма и иммунитета).

Вакцинация

В определенных государствах прививка от гриппа является обязательной. В нашей стране на бесплатную вакцину могут претендовать беременные женщины, дети, лица с хроническими заболеваниями и пожилые люди. Прививка ставится за 1-1,5 месяца до момента ожидаемой эпидемии. Чтобы препарат полностью подействовал, вакцину требуется вводить, когда человек полностью здоров, его не беспокоят хронические заболевания.

Состав вакцины ежегодно меняется и зависит от возникновения штаммов в прошлом сезоне. Она может содержать:

живой штамм вируса – ослабленный микроорганизм (не ставится людям с ослабленным иммунитетом);

инактивированный штамм с иммуногенными белками (не ставится при аллергии на куриный белок).

Об эффективности вакцины можно говорить только в том случае, если прививка поставлена не менее, чем за 2-3 недели до начала эпидсезона.

Неспецифические методы

К этой группе причисляют различные способы, позволяющие не допустить распространения заболевания:

карантин (закрытие школ, прекращение массовых мероприятий на 3-7 дней);

регулярное проветривание и уборка помещений;

использование марлевой повязки со сменой ее каждые 2 часа;

применение оксолиновой мази для слизистой носа;

прием витаминов и настоек с витамином С.

Также полезно при нахождении в общественных местах пользоваться одноразовыми салфетками (для заболевших), чихать и кашлять в них, немедленно их выкидывать после загрязнения, держаться на расстоянии в 1 метр от других людей, чтобы не заразить их, отказаться от объятий и поцелуев, прикосновения к слизистым (носу и рту), тщательно мыть руки.

Во избежание распространения инфекции врачи настоятельно рекомендуют заболевшим не посещать офис или школу, а обратиться в поликлинику за лечением. Своевременный подбор терапии позволит «встать на ноги» на 5-7 дней быстрее.

**Соблюдение правил личной гигиены.**

Вирус гриппа не передается контактным путем, он быстро (в течение 5-7 минут) погибает на коже, так как температура тела для него некомфортна. Однако он сохраняется на металлических и пластмассовых предметах.

Если человек прикоснулся к лицу грязными руками, он практически обеспечил поступление вируса гриппа через дыхательные пути. Именно поэтому так важно часто мыть руки горячей водой с антибактериальным мылом или гелем.

По этой же причине нельзя пользоваться посудой других людей, питаться в общественных местах, где столовые приборы могут быть плохо обработаны.

В сезон гриппа нужно:

* Ограничить посещения общественных мест. По-минимуму ходить по торговым центрам, меньше пользоваться общественным транспортом, заменяя его на пешие прогулки или, если такая возможность есть - автомобиль.
* Использовать одноразовые маски. Однако они защитят лишь от частичек слюны, с которыми выделяется вирус гриппа.**Чтобы маска хоть как-то работала, менять ее нужно через каждые 2 часа.**
* После посещения мест скопления людей дома следует хорошо вымыть руки, лица, прополоскать рот водой с ополаскивателем или слабым раствором хлоргексидина. Нос можно в течение дня промывать готовыми солевыми растворами или обрабатывать турундами с физраствором.
* Дома постоянно нужно проводить влажную уборку - протирать пыль с поверхностей предметов, мыть пол, очищать ручки дверей и окон.
* На работе в офисе нужно постоянно протирать поверхности стола и проветривать помещение не реже, чем раз в 2 часа. Отлично, если у вас будет работать увлажнитель воздуха: сухое помещение - лучшая среда для размножения вируса.

**Как обработать поверхности?**

**Вирус гриппа живет на предметах до суток, а минимум - 8 часов.**

Для того, чтобы продезинфицировать бытовые предметы нужны:

* антибактериальные средства
* спирт
* перекись водорода
* йод
* щелочное мыло
* очень горячая вода.

Погибает вирус гриппа при обработке водой температуры около 100 градусов, поэтому вещи заболевшего человека и людей, которые с ним контактируют, нужно кипятить (благо в современных стиральных машинах режим кипячения есть).

К неспецифической профилактике гриппа относится ведение здорового образа жизни.

Питание в сезон простуды должно быть как никогда полноценным и сбалансированным - от этого зависит, как организм будет противостоять инфекции.

*Когда мы с группой ездили на занятия в туберкулезный диспансер, нам было дано строгое указание съедать на завтрак перед занятиями что-то содержащее большое количество белка - яйца, творог, мясо. Преподаватель-фтизиатр посоветовал выбросить специально прикупленные для занятий в тубдиспансере маски и сказал, что только наше здоровье и хороший иммунитет не позволят нам заразиться туберкулезом от пациентов с открытыми формами заболевания. А питание для этого играет огромную роль!*

**Аналогично надо питаться и во время эпидемии гриппа:**

1. Потреблять достаточное количество белков, жиров и углеводов. На завтрак перед выходом из дома съедать хорошую порцию белковой пищи и медленных углеводов.
2. Соблюдать питьевой режим: в обезвоженный организм вирусу гриппа проникнуть намного легче.
3. Не злоупотреблять спиртными напитками (а лучше и вовсе от них отказаться).
4. Съедать в сутки не менее 400 г овощей и фруктов - даже зимой можно найти дешевые продукты (например, морковь, капуста, замороженный зеленый горошек).

Также в правила здорового образа жизни входят:

1. Частые прогулки на свежем воздухе - особенно это важно для маленьких детей.
2. Занятие спортом (даже элементарная зарядка в хорошо проветренной комнате позволит укрепить защитные силы организма).
3. Полноценный сон (в идеале - не менее 8 часов в сутки). При современном ритме жизни это непозволительная роскошь, однако стоит стараться высыпаться, отказавшись от каких-либо других занятий (например сидения за телевизором или компьютером).



**Профилактика гриппа с помощью лекарственных препаратов**

**Мультивитамины.**

Позволят усилить защитные ресурсы организма и восполнят недостаток витаминов, вызванный некачественным питанием. Особенно стоит уделить внимание приему витамина С - при интоксикации вирусом он расходуется быстрее всего. Не стоит пить литрами чай с лимоном - в нем витамина С мало. Если вы не желаете глотать таблетки - запаситесь отваром шиповника и замороженным зеленым горошком - они рекордсмены по содержанию витамина С.

**Специфическая профилактика гриппа 2018-2019**

К ней относится, прежде всего вакцинация.

*Все о прививках от гриппа 2018 и о том, почему не стоит от нее отказываться,* [*вы можете узнать в данной статье*](http://yastalamamoi.ru/category-blog/105-gripp-2018-simptomy-profilaktika-delat-li-privivku-ot-grippa)*.*

Что может вакцина от гриппа?

* Снизить вероятность заражения гриппом.
* Уменьшить возможные осложнения гриппа.
* Ускорить выздоровление.
* Снизить процент смертности населения.

Где можно сделать прививку от гриппа?

* в поликлинике по месту жительства;
* в центрах вакцинации;
* во многих частных клиниках;
* в медпунктах на работе (если такая возможность предусмотрена).

**Проводить ли вакцинацию**

Прогноз в плане эпидемии гриппа зимой 2018-2019 года неблагоприятный: ожидается сразу несколько разновидностей вируса.

На вопрос: какой вирус гриппа будет в 2018 году ученые дают неоднозначный ответ. По их мнению нас ждет "азиатский" вирус (штамм H3N2), H1N1 и вирус Брисбена. Все они опасны своими осложнениями и, несомненно, требуют раннего проведения профилактических мер.

**Лечение гриппа**

Что делать, если вы все же заболели?

Во-первых, обезопасить родных и знакомых от вируса гриппа.

* не ходить на работу (даже, если вы себя хорошо чувствуете);
* соблюдать постельный режим;
* меньше контактировать с близкими (по возможности жить в отдельной комнате);
* соблюдать правила личной гигиены.

Во-вторых, обратиться к врачу.

Своевременно начатое лечение поможет избежать опасных для здоровья и жизни осложнений.

Легкие формы гриппа и среднетяжелые обычно требуют лечения в домашних условиях. Тяжелые формы гриппа обязательны для стационарного лечения.