

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

**Грипп – это инфекционное заболевание, которое** характеризуется различными поражениями дыхательных путей и проявляется многообразием респираторных симптомов. Эпидемии случаются в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара, нередко приводя к летальному исходу у пациентов из групп риска.<sup>[1]</sup> Однако, несмотря на это, до сих пор часто встречается представление о гриппозной инфекции как о легком заболевании. Сложность с опровержением этого мифа отчасти связана с тем, что многие используют термин «грипп» не только в отношении лабораторно подтвержденного заболевания, но и для обозначения широкого спектра других вирусных заболеваний – от обычной простуды (ОРВИ) до гастроэнтерита («желудочный грипп»). Но на самом деле это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает дыхательные пути и требует своевременного лечения.

Грипп (франц. grippe), инфлуэнца – острая высококонтагиозная респираторная вирусная инфекция с воздушно-капельным механизмом передачи, вызываемая вирусами гриппа типа А, В и С (семейство Orthomyxoviridae, род Influenzavirus).

Данная инфекция имеет склонность к эпидемическому распространению и поражает все возрастные группы населения в различных географических условиях. Заболевание характеризуется коротким инкубационным периодом, быстрым циклическим течением, наличием интоксикационного и катарального синдромов с преимущественным поражением эпителия слизистой оболочки верхних дыхательных путей. На сегодняшний день непрерывная циркуляция вирусов заболевания и появление новых штаммов животного происхождения представляют постоянную опасность для здоровья населения всех стран. Считается, что ежегодно болеют 5-10% взрослых и 20-30% детей. При этом осложнения развиваются у 10-15% заболевших, особенно если они его не лечат. Тяжелое течение гриппа может сопровождаться поражением нижних дыхательных путей с признаками дыхательной недостаточности, отека легких, сосудистого коллапса, отека мозга, геморрагического синдрома и присоединением вторичных бактериальных осложнений. Среди госпитализированных больных, чаще в группах риска, этот показатель может достигать 30%.

Ежегодная смертность вследствие осложнений гриппа составляет 7,5-23 человек на 100 000 населения, причем большая часть летальных исходов приходится на лиц старше 65 лет. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), не менее 600 000 больных ежегодно умирают от гриппозной инфекции. Среди групп риска этот показатель самый высокий. Мировая экономика от этого заболевания несет колоссальный урон. Примерно 50% всех случаев оформления больничных листов приходится на ОРВИ, в том числе грипп.

## **КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ГРИППОМ**

Источником инфекционного заболевания может быть больной человек с клинически явными и атипичными (неявными) проявлениями заболевания. Наибольшая заразность наблюдается в течение первых 3 суток от начала клинических проявлений. Выделение возбудителя продолжается примерно 5-7 суток при неосложненной форме (более быстрое формирование иммунитета и элиминация вируса) и до трех недель при тяжелой и осложненной форме (медленное формирование иммунитета, в том числе из-за возможного начального ослабления защитных механизмов – сопутствующие заболевания, возраст).

Механизм передачи воздушно-капельный (аэрозольный путь), возможен контактный путь (при пользовании общей посудой, поцелуях, загрязненных руках). Достаточно характерна осенне-зимняя сезонность с эпидемической составляющей, повторяющаяся с примерно одинаковым интервалом. Спорадическая заболеваемость ОРВИ отмечается в любое время года.

Недавние исследования показали, что вирусы гриппа живут на руках человека 5 минут. Если за это время человек дотрагивается до каких-то вещей, вирусы переходят на них и там живут гораздо дольше. От 24 до 48 часов они сохраняются на металле и пластмассе, десять суток – на стекле. Согласно статистике, один больной гриппом в среднем заражает пять человек.

## **ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА**

При длительном прогрессировании заболевания, а также при несоблюдении предписаний врача – например, при нарушении постельного режима во время острого периода заболевания, при преждевременном прерывании противовирусного лечения возможно развитие грозных, опасных для жизни осложнений со стороны различных органов и систем.

### **Грипп может привести к следующим осложнениям:**

- отитам,
- гаймориту,
- фарингиту,
- ларингиту,
- трахеиту,

- невралгиям,
- ангине,
- бронхиту,
- пневмонии,
- отеку легких,
- менингиту,
- дыхательной недостаточности
- ряду других опасных заболеваний сердечно-сосудистой, выделительной и дыхательной систем.

После перенесенных пневмоний часто сохраняются остаточные явления в виде бронхоэктазов, пневмосклероза.

Беременные женщины, инфицированные вирусом гриппа или ОРВИ, также относятся к группе высокого риска развития осложнений и летальности. Показатели летальности среди беременных с тяжелой гриппозной инфекцией в разных странах различны и в России составляют 0,3%.

## **ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ГРИППА У ВЗРОСЛЫХ**

В клинической практике, согласно рекомендациям ВОЗ, принято различать осложненные и неосложненные формы гриппа, а также формы заболевания в зависимости от тяжести течения заболевания: легкую, среднетяжелую и тяжелую.

При гриппе инкубационный период очень короткий и составляет от заражения до самых первых проявлений в среднем 48 часов. Обычно заболевание начинается внезапно. Возбудители заболевания, вирусы типов А и В отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий.

Практически всегда после заражения проявляются катаральные явления и признаки интоксикации. В некоторых случаях отмечают геморрагические нарушения – патологические состояния, характеризующиеся повышенной кровоточивостью и проявляющиеся повышением количества эритроцитов в моче, носовыми кровотечениями, примесью крови в мокроте.

Интоксикация проявляется следующими симптомами гриппа у взрослых:

- повышенная температура тела. При легкой степени заболевания она, как правило, не превышает 38°C; при средней – 39-40°C; в случае тяжелого течения температура может превышать 40°C;
- головная боль в области глаз, особенно при движении глазных яблок;
- озноб, который является защитной реакцией организма, направленной на сохранение тепла и уменьшение его потерь;
- боли в мышцах, в суставах, пояснице и ногах;
- общее недомогание и слабость;
- ухудшение аппетита;
- иногда могут быть тошнота и рвота.

В самом начале заболевания, как правило, нет ни сильного насморка с обильными окрашенными выделениями, ни боли в горле, ни кашля.

При гриппе у взрослых симптомы и лечение могут варьировать в значительных пределах (что определяется видом вируса, состоянием иммунной системы организма зараженного человека и многими другими факторами), однако в целом клинические проявления заболевания схожи. У некоторых больных наблюдается наличие атипичных симптомов или атипичной клинической картины заболевания (например – отсутствие лихорадки).

### **ЛЕГКАЯ ФОРМА ГРИППА**

При легкой форме заболевания **симптомы общей интоксикации выражены незначительно**. Температура тела редко достигает 38°C и обычно нормализуется через 2-3 дня. Угрозы для жизни пациента не наблюдается.

### **СРЕДНЕТЯЖЕЛАЯ ФОРМА ГРИППА**

Чаще всего встречается грипп средней степени тяжести, при котором наблюдаются выраженные симптомы общей интоксикации, а также признаки поражения верхних дыхательных путей. Температура тела повышается до 39-40°C и сохраняется на таком уровне несколько дней, нос заложен, может беспокоить кашель. При своевременном начале терапии и отсутствии осложнений угрозы для жизни больного нет.

## **ТЯЖЕЛАЯ ФОРМА ГРИППА**

Тяжелая форма гриппа чаще всего развивается достаточно быстро, в течение нескольких часов. Интоксикационный синдром приводит к повышению температуры тела до 40°C и выше. Пациентов беспокоят выраженные головные и суставные боли, светобоязнь, Лихорадка может сохраняться в течение недели, а развивающиеся осложнения со стороны дыхательной и сердечно-сосудистой систем могут представлять угрозу для жизни пациента.

Также иногда встречается гипертоксическая (молниеносная) форма гриппа. Она отличается острейшим началом заболевания и быстрым поражением центральной нервной системы, сердца и легких. При отсутствии скорой врачебной помощи возможен летальный исход.

В большинстве случаев диагноз выставляется на основании симптомов заболевания.<sup>[v]</sup> Лабораторная диагностика – ранняя и ретроспективная – проводится для подтверждения клинического диагноза, дифференциации гриппа от ОРВИ другой этиологии и для эпидемиологических целей.

## **ЛЕЧЕНИЕ ГРИППА У ВЗРОСЛЫХ**

При заболевании гриппозной инфекцией очень важно соблюдение постельного режима. Попытки перенести заболевание «на ногах» лишь ухудшат самочувствие и будут способствовать заражению окружающих. При гриппозной инфекции врачи рекомендуют много пить – жар вызывает потливость, и, как следствие, большую потерю влаги. Вопреки распространенному мнению, очень горячие напитки противопоказаны – ожоги слизистых оболочек гортани делают их уязвимыми для бактериальных инфекций. Питье должно быть теплым. Кофе пить нежелательно – он усиливает сердцебиение и может ухудшить состояние. Поддерживайте в комнате комфортную температуру, увлажняйте воздух и не забывайте о регулярных проветриваниях.

**В качестве медикаментозного лечения гриппа применяют:**

- симптоматические средства – жаропонижающие и антигистаминные препараты, капли от насморка.
- этиотропные лекарства – средства, которые воздействуют на возбудителя болезни. В эту группу входят противовирусные средства, которые борются вирусом на разных стадиях его жизненного цикла и препятствуют его распространению.

## Профилактика гриппа.

1. Вакцинация против гриппа.
2. Витаминотерапия
3. Народные средства: чеснок, лимон и т.д.
4. ВИФЕРОН Мазь для лечения гриппа и других ОРВИ наносят тонким слоем на слизистую оболочку носовых ходов 3 раза в сутки. Количество препарата – одна горошина диаметром 0,5 см, примерный курс лечения – 5 суток.

## **ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ГРИППА У ВЗРОСЛЫХ**

После гриппозной инфекции у большинства пациентов долгое время сохраняются повышенная слабость, вялость, нарушения сна. Все это – проявления астенического синдрома. Как правило, астения выражается в повышенной истощаемости психических и физических сил. Главными симптомами в данном случае будут повышенная утомляемость, усталость и слабость.

После заболевания пациент нередко ощущает эмоциональную неустойчивость, которая выражается в частой смене настроения, раздражительности. Появляется чувство тревоги, беспокойство, внутреннее напряжение. Теряется способность к длительному умственному и физическому напряжению. Также могут проявиться вегетативные нарушения. Беспокоят частые головные боли, повышается потоотделение, ухудшается аппетит, возникает ощущение перебоев в работе сердца, ухудшается память, нарушается сон. Возможно появление дневной сонливости.

При астеническом синдроме необходимо позаботиться об организованном режиме труда и отдыха, минимизации стрессов. Необходимо придерживаться режима дня, не забывать об умеренной физической нагрузке, стараться больше бывать на свежем воздухе. Рацион должен быть сбалансированным, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов с обязательным включением в меню свежих овощей и фруктов. По рекомендации врача можно принимать витаминно-минеральные комплексы.