

Наступила осень, и вместе с ней начался сезон ОРВИ и гриппа. Уже с первых чисел сентября на улицах встречаются люди в медицинских масках – заболевшие «простудой». Не смотря на то, что о гриппе сейчас достаточно информации, многие считают, что грипп и «простуда» - это одно и то же и ничего страшного и серьёзного в этом нет», поэтому пренебрегают правилами профилактики и не желают прислушиваться к советам медицинских работников, а иногда и сами дают ошибочные советы.

Предлагаем вниманию всех, кто заботится о своём здоровье, несколько мнений и интересных фактов, связанных с гриппом.

Мнение 1. Лечить грипп бессмысленно: болезнь не опасна и пройдет сама собой.

Грипп очень опасен. Заболевание гриппом может закончиться летальным исходом, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Кроме того, болезнь может оставлять после себя различные осложнения. Чаще всего грипп действует губительно на сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет продолжительность жизни.

Ироничное высказывание «без лечения грипп длится неделю, а с лечением семь дней» содержит долю правды. Но только не в том случае, если лечение начато вовремя. Своевременность лечения не только сократит сроки болезни, но и уменьшит вероятность развития осложнений.

Мнение 2. Гриппа без высокой температуры не бывает. Ещё как бывает!

Отличительным признаком гриппа является температура 38,5 – 39,0°С с первых часов болезни. Если у вас не так, скорее всего это инфекция, вызванная другим вирусом.

Мнение 3. Грипп можно вылечить антибиотиками. Антибиотики действуют только на бактерии. Вирусы ничего общего с бактериями не имеют, следовательно, лечить антибиотиками вирусные заболевания, в том числе, грипп, бесполезно. Иногда на фоне ослабленного иммунитета к вирусной инфекции может присоединиться вторичная бактериальная инфекция. И только в такой ситуации врач (и только врач!) может назначить курс антибиотиков.

Мнение 4. Чтобы не заболеть гриппом, достаточно принимать витамины и есть больше лука, чеснока, квашеной капусты и лимонов. Витаминная профилактика носит общеукрепляющий характер и непосредственно на вирус не действует. Оптимальным решением станет комплексная профилактика, которая предусматривает закаливание, иммуностимулирующие препараты, вакцинацию и, конечно, витамины.

Мнение 5. Прививка от гриппа не даёт стопроцентную гарантию. Риск заражения гриппом после прививки остается, но существенно снижается. В среднем прививка обеспечивает защиту на 80-90%.

Мнение 6. Прививка от гриппа вызывает заболевание. Ни одна вакцина не вызывает типичного заболевания. В процессе вакцинации в организм вводят или ослабленный вирус или его части. Вирус, содержащийся в вакцине, не может вызвать заболевание, но может стимулировать организм к выработке антител. Поэтому, когда в организм попадает «дикий» вирус, то не нужно время для выработки антител – они уже есть после вакцинации. Антитела связываются с вирусом и таким образом предотвращают инфицирование клетки и размножение вируса. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала. Современные вакцины переносятся легко, и после прививки нет никаких симптомов заболевания. Лишь у некоторых людей может появиться покраснение в месте введения вакцины или незначительно подняться температура. Это, пожалуй, самые неприятные последствия от введения вакцины.

Мнение 7. Вирусы гриппа постоянно мутируют. Значит невозможно предугадать, какой из них будет в «моде» и создать вакцину, защищающую именно от него. Всемирная Организация Здравоохранения постоянно исследует перемещение вирусов по всему миру и на основании этих исследований дает предложения разработчикам вакцин. Даже если прогноз не оправдался на 100%, вакцина все равно действует, так как большинство вирусов гриппа имеют общие антитела.

Мнение 8. После начала эпидемии вакцинацию проводить поздно. Оптимальным временем для проведения вакцинации против гриппа является осенний период – с сентября по ноябрь. Лучше всего прививаться за 2-3 недели до начала предполагаемой эпидемии. Если по каким-либо причинам вакцинация не была проведена вовремя, то ее можно сделать и после начала эпидемии, причем использовать можно только вакцины с неживыми вирусами. Однако если прививка была сделана тогда, когда человек уже был инфицирован вирусом гриппа, но клинические проявления еще не начались, то вакцинация может оказаться неэффективной.

Факт 1. При гриппе не бывает насморка. В первые дни болезни часто закладывает нос, что связано с интоксикацией организма и отеком зараженных тканей, но насморка не бывает. Только на 3-4 день может появиться классический насморк, причина которого не вирус, а бактерии, которые воспользовались временным ослаблением вашего иммунитета.

Факт 2. Во время чихания и кашля частички слюны с вирусом гриппа разлетаются со скоростью 16 км/час. Миф о том, что инфекция распространяется быстрее – 180 км/час, не был научно подтвержден. Результаты работы были опубликованы в журнале PLOS ONE.

Факт 3. Вирус гриппа не боится мороза. При температуре около нуля вирус сохраняется до месяца. Именно поэтому пик заболеваемости приходится на оттепели. Зато обычное мыло убивает вирус, так же действуют на вирус гриппа высушивание и температура выше 70 °C.

Факт 4. Получив зарплату бумажными купюрами или сняв деньги с пластиковой карты, можно заболеть гриппом. Ученые выяснили, что денежные купюры являются отличным рассадником инфекции. Вирус гриппа сохраняется на них до 2-х недель. Поэтому деньги в некоторых странах печатают на бумаге с антисептическими свойствами. В Японии деньги стирают при 200 градусах в специальной стиральной машине.

Факт 5. Лучшее средство от гриппа для грудного младенца – молоко его мамы. Если кормящая женщина заболела гриппом, нельзя отлучать младенца от груди. Антитела из материнского молока передаются ребенку во время кормления. Поэтому малыш не заражается гриппом во время кормления.

Факт 6. Таблетки от температуры помогают гриппу распространяться по организму. Ведь нормальная или слегка повышенная температура тела – это рай для вируса. При удовлетворительном самочувствии принимать жаропонижающие средства взрослым рекомендуется только при температуре выше 39 °C, детям – 38,5 °C.

Факт 7. Аспирин при гриппе может привести к смерти, особенно детей. При сочетании вирусной инфекции и ацетилсалициловой кислоты, входящей в состав аспирина и некоторых других препаратов, может развиваться тяжелое состояние – синдром Рея.

Факт 8. Лучший инкубатор для «бактериологического оружия» - домашняя свинья. Это животное болеет как свиным, так и птичьим гриппом, а также всеми видами «человеческого» гриппа. Несколько разных вирусов, попав в такой «инкубатор», могут обмениваться признаками, мутировать. В итоге, птичий грипп может стать заразным при передаче от человека к человеку.

Информация подготовлена по материалам сайта ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора