

Грипп – на расстоянии удара

Волна заболеваемости вирусом пандемического гриппа А(Н1N1)2009, в народе называемого "свиной грипп", снова пришла в Ульяновскую область. На 22 января зарегистрировано 17 случаев, из них 50% – дети в возрасте до 14 лет. 16 больных – это жители Ульяновска, один – житель Мелекесского района. Все заболевшие в период проводимой осенью прошлого года массовой вакцинации не прививались.

По словам доктора медицинских наук, заведующего отделом особо опасных инфекций Центра гигиены и эпидемиологии Ульяновской области Александра Нафеева, быстрый рост заболеваемости и высокий процент случаев "свиного гриппа" оптимизма не вызывают. Эпидемия рискует превратиться в пандемию. Александр Анатольевич призывает быть реалистами – вирус гриппа имеет такую "летучесть", что противостоять быстрому распространению нынешних штаммов заболевания медики всерьез не могут. Здесь многое зависит от разумного поведения населения. Профессор попросил нас еще раз донести до читателей простые правила, которые призваны обезопасить от гриппа, а вас – не пренебрегать ими.

Правило 1. Мойте руки

Часто мойте руки с мылом. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

Правило 2. Соблюдайте расстояние и этикет

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Держитесь на расстоянии не менее метра от людей в общественных местах. Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании. Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Правило 3. Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте режим, включая полноценный сон, употребляйте больше продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, не пренебрегайте физической активностью.

Правило 4. "Слушайте" свой организм

При любых признаках недомогания, повышенной утомляемости, головной боли, не машите на это рукой, обратитесь к врачу. Не спешите на работу при симптомах простуды, оставайтесь дома и вызовите врача. Этим вы поможете себе избежать осложнений и обезопасите коллег от возможности заразиться.

Самые распространённые симптомы гриппа А(Н1N1)2009:

- высокая температура тела (97%),
- кашель (94%),
- насморк (59%),
- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),
- учащенное дыхание (41%),
- боли в мышцах (35%),
- конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях наблюдались



Эпидемия едва началась, а медики уже опасаются, что она станет одной из самых масштабных за последнее время – уж слишком рьяно грипп "косит" россиян.

симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

В текущем сезоне грипп во многих случаях вызывает тяжелое течение с осложнениями в форме пневмонии, которая может привести к летальному исходу. Умершие от гриппа есть уже в ряде субъектов РФ.

Характерная особенность гриппа А(Н1N1)2009 – раннее появление осложнений.

Откуда берётся вирус гриппа и где он прячется между эпидемиями?

Единственное, что удалось установить: вирус циркулирует из Южного полушария в Северное и обратно. В осенне-зимние месяцы он на севере, в весенне-летние – на юге. И в течение всего года вспышки гриппа случаются в районе экватора. Возможно, там и находится родина гриппа. Некоторые ученые предполагают, что в перерыве между эпидемиями вирус дремлет в организмах птиц и животных. Это только гипотезы, надежных доказательств пока нет.

Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7-й день и позже, то при гриппе А(Н1N1)2009 осложнения могут развиваться уже на 2-3-й день болезни. Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией легких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

- Выделите больному отдельную комнату в доме.
- Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.
- Часто проветривайте помещение.
- Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Часто мойте руки с мылом.
- Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).
- Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Будьте здоровы!

Ольга НИКОЛАЕВА.

Грипп – человечество: история противостояния

Первые сведения о гриппе относятся к 412 году до нашей эры. Именно тогда величайший врач древности Гиппократ описал заболевание, очень похожее на грипп. У больных резко повышалась температура, болели голова и мышцы, появлялась боль в горле. При этом главной особенностью болезни была невероятная заразность. Если заболел хотя бы один человек, через пару дней болели уже десятки, а через неделю сотни людей. Возникла настоящая эпидемия. Самые масштабные из них охватывали целые страны, а иногда и континенты, именно такие эпидемии и фиксировались в исторических летописях.

В Средние века вспышки гриппа не были редкостью, в народе для него даже придумали специальное название "итальянская лихорадка". Больных гриппом лихорадило от высокой температуры, и многие грешили на солнечную Италию, предполагая, что именно там находится источник заразы. В Италии считали, что во всем виновато особое расположение звезд и луны. А вот педантичные немцы обратили внимание на то, что болезнь приходит зимой, и предположили, что во всем виноваты моченые яблоки и соленая рыба – основная "зимняя" пища.

В исторических документах сохранились упоминания о крупных эпидемиях гриппа 1510 и 1580 годов. Последняя произвела настолько неизгладимое впечатление на современников, что ее детально зафиксировали в летописях. Так появилось первое строго задокументированное описание эпидемии гриппа. К XVI веку болезнь уже была подробно описана, но все еще оставалась безымянной. Свое первое официальное название заболевание получило в том же веке в Италии. Назвали его "инфлюэнца". По поводу происхождения этого слова существует несколько гипотез. Согласно одной из них, ученые, отчаявшись найти причину болезни на земле, стали искать ее на небе. Астрологи предположили, что появление болезни связано с влиянием звезд. Когда небесные светила выстраиваются в особую последовательность, на человечество обрушивается эпидемия. Слово "influenza" в переводе с итальянского языка как раз и означает "влияние, воздействие".

Другая гипотеза происхождения названия болезни не такая поэтичная. Когда ученые заметили, что эпидемии возникают в холодные месяцы, то предположили, что причина тому – влияние переохлаждения. Слово "influenza" и тут пришлось кстати. Другое официальное название болезни – "грипп" возникло три века спустя. И если название "инфлюэнца" связано с причинами болезни, то слово "грипп" (от французского слова "gripper" и английского "grip" – схватывать) указывает на ее симптомы. Болезнь начинается внезапно и резко, человек буквально за несколько часов оказывается как будто схваченным недугом.

Эпидемии гриппа возникали довольно часто, но характер всемирного бедствия принимали три-четыре раза в столетие. Такие крупные эпидемии получили название пандемий. Известны пандемии 1580, 1675, 1729, 1742-1743, 1780, 1831, 1857, 1874-1875 годов.

Конец фантастическим теориям положил немецкий врач Ричард Пфайфер. Во время эпидемии 1889-1892 годов из мокроты больных он выделил чрезвычайно мелкую бактерию, похожую на палочку. Неужели она вызывает грипп? Открытие Пфайфера подтвердили исследования французских и немецких ученых. Научный мир праздновал победу: наконец-то причина гриппа известна, это бактерия – палочка Пфайфера! Впрочем, антибиотики еще не были придуманы и лечить грипп, как и раньше, было нечем.

Следующая эпидемия гриппа произошла в 1918 году, на исходе Первой мировой войны. Тогда еще никто не подозревал, что это будет самая страшная пандемия в истории человечества и унесет она в несколько раз больше жизней, чем все военные действия. За десять месяцев "испанка" распространилась по всему миру. Это была первая волна пандемии, за ней пришли вторая и третья. За два года от гриппа погибло 20 миллионов человек, а по некоторым данным эта цифра достигала 40-50 миллионов, то есть 2,5% населения Земли.

У врачей возникли сомнения в бактериальной природе гриппа. Ведь если болезнь вызвала одна и та же палочка Пфайфера, почему же "испанка" так сильно отличалась от предыдущих эпидемий гриппа?

Ответ на этот вопрос был найден только в 1931 году. Американец Ричард Шоуп, изучая грипп у свиней, обнаружил, что болезнь вызывает вовсе не бактерия, а вирус. А уже позже ученые выяснили, что этот вирус бывает разных типов.