

# ГРИП. ПРАВИЛА ГРИ

**«Грип – добре вивчена і найменш зрозуміла з усіх хвороб», Е. Kilbourne, 1978 (видатний американський вчений, член американської Національної Академії наук, більшу частину свого життя присвятив дослідженню генетики, молекулярної епідеміології та патогенезу грипу).**

Грип – не тільки одне з найпоширеніших інфекційних захворювань, але і найбільш смертоносне, від якого щорічно гине до півмільйона людей, а в період пандемій – значно більше. Важкі форми хвороби виникають приблизно у 5 мільйонів осіб, а загальна кількість захворілих сягає 500 мільйонів чоловік на рік. У наших кліматичних умовах грип виникає, як правило, в холодну пору року, в тропіках віруси грипу циркулюють цілий рік.

## **Чим відрізняються грип від ГРВІ?**

Грип і ГРВІ – близькі один до одного захворювання – і по способу зараження, і по основним проявам, однак це не одне і те ж. Термін «ГРВІ» охоплює велику кількість захворювань, що спричиняються різноманітними вірусами (аденовіруси, риновіруси, респіраторно-синцитіальні віруси). Однак захворювання на грип викликає безпосередньо вірус грипу, тому є некоректним називати всі ГРВІ грипом.

На відміну від ГРВІ, грип завжди починається раптово та бурхливо – хворий може точно вказати час початку симптомів. Інкубаційний період дуже короткий – від зараження до перших клінічних проявів зазвичай проходить 1-2 доби. На тлі гарного самопочуття швидко підвищується температура тіла до 39-40°C, з'являється сильний головний біль, біль у м'язах, суглобах, очних яблуках, світлобоязнь, рясне потовиділення. Пізніше (на 2-3 добу) «приєднуються» сухий кашель, біль у горлі, відчуття печії та болю за грудинами, закладеність носу, незначна нежить. У разі тяжкого перебігу можливі судоми, галюцинації, носові кровотечі, блювання. При звичайному ГРВІ гарячка та озноб поступаються місцем іншим симптомам: сильна нежить, чхання, біль у горлі. Температура тіла інколи буває вищою 38,5°C.

## **Які існують віруси грипу?**

Існують три типи вірусів грипу – А, В і С. Віруси грипу типу А підрозділяються на підтипи і, в залежності від поєднання поверхневих білків – гемаглютиніну (Н) і нейрамінідази (N), мають відповідне позначення, наприклад, грип А Н3N2. Серед людей цир-

кують підтипи грипу А (H1N1) і А (H3N2). У назві вірусів також відображають рік та місце, де вони були вперше виявлені. Віруси грипу А надзвичайно мінливі та здатні спричинити епідемії та пандемії. Віруси грипу типу В не мають підтипів, є менш мінливіми, з ними пов'язані лише сезонні підйоми захворюваності. Вірус грипу типу С майже не змінюється і здатний викликати лише поодинокі випадки неважкого захворювання.

## **Чому виникають пандемії грипу?**

До грипу чутливі люди, птахи і деякі ссавці. При тісному контакті людини і тварин відбувається одночасне зараження клітин різними штамми вірусів, при цьому їхні фрагменти геномів «змішуються» і нові вірусні частинки містять набори генів, отримані від різних вірусів (тварин, птахів, людини). Ідеальною ареною для такого «змішування» є організм свині, оскільки клітини їх дихальної системи здатні приєднувати віруси грипу людини та птахів. Так з'являються нові небезпечні штамми грипу, які містять фрагменти різних вірусів, що здатні спричинити смертоносні пандемії.

## **Які різновиди вірусів грипу найнебезпечніші для людини?**

Серед всіх штамів грипу А найнебезпечніші – H1N1. Різновиди цих штамів викликали пандемії 1918 і 2009 рр.; смертність при зараженні ними досягає 10% з числа зареєстрованих випадків. На сьогоднішній день занепокоєння вчених викликає той факт, що деякі віруси пташиного грипу набули здатності безпосередньо інфікувати людей. За період спостереження виявлено вже кілька його різновидів, здатних викликати захворювання у людей. Найчастіше інфікування цими вірусами відбувається в Південно-Східній Азії та Африці. В Україні випадки інфікування не реєструвалися. Смертність при його зараженні в деяких країнах досягає 100%, а основною причиною летального наслідку є розвиток первинної вірусної пневмонії зі швидким прогресуванням дихальної недостатності.

## **Яке лікування найбільш ефективне при грипі?**

Це так звані інгібітори вірусної нейрамінідази, в нашій країні –

озельтамівір і занамівір. Максимальний ефект від цих препаратів слід очікувати при застосуванні їх у перші 48 годин від початку захворювання, а краще – в першу добу. Слід відмітити, що ці препарати в першу чергу повинні призначатися хворим на грип, які відносять до груп ризику розвитку ускладнень, мають тяжкий та ускладнений перебіг хвороби й потребують госпіталізації. Для хворих на грип, які мають не тяжкий перебіг хвороби найбільшого значення набуває правильний догляд, дотримання ліжкового режиму, дієти, рясне пиття. Ефективність інших препаратів, що часто застосовуються при грипі, у тому числі антигістамінних, імуномодулюючих, полівітамінів, досить сумнівна, особливо при тяжкому перебігу грипу. Антибіотики ж слід призначати лише у випадку приєднання ускладнень і лише за рекомендацією лікаря.

## **Які найбільш дієві методи профілактики грипу?**

Це вакцинація, яку ідеально проводити до початку сезонного підйому захворюваності, тобто вже зараз. Вакцинація не лише може захистити від захворювання, але й запобігає розвитку ускладнень. ВООЗ рекомендує вакцинацію проти грипу для осіб з так званих «груп підвищеного ризику зараження» (особи, які за видом діяльності контактують з великою кількістю людей – медичні працівники, вчителі, працівники громадського транспорту, торговлі, громадського харчування), а також «підвищеного ризику розвитку ускладнень».

Оскільки імунітет формується безпосередньо до того різновиду вірусу грипу, що циркулює в даному епідемічному сезоні, а сам вірус надзвичайно мінливий, ВООЗ щорічно змінює склад вакцинних штамів. Залежно від кількості прогнозованих штамів вірусу грипу, існують трьох- і чотирьохвалентні вакцини. В цьому році очікуються наступні штамми вірусу грипу та, відповідно, їх компоненти входять до складу вакцин: А/Мічиган /45/2015 (H1N1) pdm09, А/Гонконг /4801/2014 (H3N2), В/Брисбен/60 /2008.

## **Чи всім можна робити щеплення від грипу?**

Вакцинація проти грипу протипоказана: особам з алергічною реакцією на компоненти вакцини (курчячий білок); при наявності в минулому алергічних реакцій на введення вакцин; під час загостренням хронічних захворювань; при гострих інфекційних захворюваннях, що супроводжуються підвищеною температурою (вакцинація відкладається до одужання).

## **Які реакції можуть бути на введення вакцини?**

Можливий розвиток місцевих і загальних реакцій. Частіше спостерігаються місцеві реакції в місці ін'єкції – почервоніння шкіри, припухлість, болючість, які минають за 2-3 дні. Із загальних реакцій можливий розвиток грипозних симптомів (головний біль, ломота в тілі, слабкість), незначний підйом температури (до 37,5°C), вкрай рідко виникають алергічні реакції.

## **Яких правил слід дотримуватися під час епідемії грипу, щоб уникнути захворювання?**

Необхідно: уникати контакту з хворими людьми, а при контакті – одягати маску; під час чхання чи кашлю слід використовувати лікоть, а не долоню; часто мити руки з милом або антибактеріальними засобами; не чіпати брудними руками очі, ніс і рот; не використовувати в громадських місцях багаторазові рушники; уникати місць великого скупчення людей та менше користуватися міським транспортом; регулярно провітрювати приміщення; вести здоровий спосіб життя (повноцінний сон, свіже повітря, активний відпочинок, збалансована, багата вітамінами їжа); не переохолоджуватися, уникати стресових ситуацій, що пригнічують імунну систему.

## **Якщо захворіли, потрібно:**

- \* залишитися вдома, щоб не наражати на небезпеку інших людей і уникнути небезпечних ускладнень;
- \* дотримуватися ліжкового режиму, водного балансу та дієтичного харчування;
- \* ізолювати хворого члена сім'ї, віділити для нього окремі посуд;
- \* дотримуватися правил гігієни всіх членів сім'ї – використання масок, часте миття рук;
- \* при перших симптомах захворювання викликати лікаря – самолікування при грипі неприпустиме, адже перебіг грипу може бути не передбачуваним, а ускладнення можуть розвиватися з перших днів захворювання;
- \* виконувати всі призначення лікаря і приймати препарати, особливо противірусні суворо за схемою;
- \* уважно стежити за своїм станом та при погіршенні самопочуття своєчасно звернутися до лікаря і отримати необхідне лікування.

## **Бережіть себе та своїх близьких і часно звертайтеся за медичною допомогою!**

К.мед.н., доцент Котельська Т.М.,  
к.мед.н., асистент Приймєнко Н.О.  
Кафедра інфекційних хвороб з епідеміологією.

«Трибуна лікаря» № 10-11 (229-230), жовтень-листопад 2017 р.

Редактор Е. Золотарьова

Засновники: Українська медична стоматологічна академія,

Полтавське обласне управління охорони здоров'я,

Реєстраційне свідоцтво, № 142. Виходить щомісяця.

Наша адреса: 314024, м. Полтава, вул. Шевченка, 23, тел.: 52-57-46.

Оригінал-макет виготовлено за допомогою комп'ютерно-видавничої системи

Верстка – Лідія Пащенко, фото – Євгена Гармаша.

Підписано до друку 29.11.2017 р. Тираж 200 прим. Зам. № 377.

Віддруковано в редакційно-видавничому відділі УМСА.