

# ЗИМА НА ПОРОЗІ – ГРИП НА НОСІ

**У минулому епідсезоні 2015-2016 рр. в Україні на грип та гострі респіраторні захворювання (ГРЗ) переохворіло приблизно півмільйона українців. Безпосередньо від грипу померло 390 осіб.**

По даним МОЗ України, щеплення від грипу зробили 130 тис. осіб, що становить лише 0,33% населення країни. У цьому році новий епідсезон ГРЗ вже стартував. По даним «Українського центру грипу та гострих респіраторних інфекцій» МОЗ, з початку жовтня в Україні вже зареєстровано 153 тис. випадків захворювання.

В епідемічному сезоні 2016-2017 рр. в Україні, як і в усьому світі, прогнозують циркуляцію трьох штамів вірусу грипу – два типу А Н1N1 (Каліфорнія), Н3N2 (Гонконг, Вікторія) та один тип В (Брісбен).

Щодо штаму, грип А Н3N2 (Гонконг, Вікторія), який на сьогодні є причиною найбільшого занепокоєння в суспільстві, на думку науковців цей вірус може стати агресивним та призвести до розвитку пандемії захворювання. Свою назву вірус отримав через те, що в 1968-1969 рр. викликав у світі пандемію, яка почалася саме в Гонконзі. У США пандемія гонконгського грипу забрала життя більше 30 тисяч осіб.

Однак слід наголосити, які б штами вірусу грипу не циркулювали у світі, будь-який різновид грипу може мати небезпечні наслідки для життя та здоров'я людини, при цьому його клінічні прояви будуть однаковими.

Грип завжди починається раптово та бурхливо – хворий може точно вказати час початку симптомів. Інкубаційний період при грипі 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. Дещо пізніше (на 2-3 добу) «приєднуються» сухий кашель, задишка, закладеність носу, незначна нежить. У разі важкого перебігу грипу можливі судоми, галюцинації, носові кровотечі, блювання.

Грип легко передається від людини до людини. При кашлі, чханні чи просто розмові навколо хворого утворюється заражена зона (близько 2-3 метрів) із максимальною концентрацією аерозольних частинок, що містять вірус. Тому зараження здорових людей відбувається безпосередньо через повітря, при тісному контакті з хворою людиною, а також через брудні руки та при спільному з хворим використанні предметів побуту.

Грип небезпечний своїми ускладненнями, які пов'язані з безпосередньою дією вірусу – тяжкі вірусні пневмонії, менингоенцефаліти (перші 2-3 доби хворо-

би) та з дією вторинної бактеріальної мікрофлори, що приєдналася – гайморити, фронтити, отити, бронхіти, бактеріальні пневмонії, пієлонефрити, міокардити та інші (4-5 доба хвороби).

Рідкісним тяжким ускладненням грипу є синдром Рея, що виникає після вживання препаратів ацетилсаліцилової кислоти (аспірин). Захворювання проявляється незворотними змінами мозку та печінки. Прояви синдрому Рея виникають не одразу, а після стихання клінічних проявів грипу чи ГРЗ. Тому рекомендується при вірусних інфекціях замінити прийом ацетилсаліцилової кислоти на парацетамол чи ібупрофен.

Під час епідемії грипу особливо вразливими є люди з так званих «груп підвищеного ризику зараження» (особи, які за видом діяльності контактують з великою кількістю людей – медичні працівники, вчителі, працівникам громадського транспорту, торгівлі, громадського харчування), а також «підвищеного ризику розвитку ускладнень», а саме: діти віком до 5 років (особливо до 2-х років); вагітні; особи віком старше 65 років; люди з надмірною масою тіла; хворі на цукровий діабет; пацієнти з хронічними захворюваннями серцево-судинної, дихальної систем; хворі, що отримують імуносупресивну терапію.

Тому «золотими правилами» профілактики грипу та попередження розвитку його тяжких наслідків є:

1. Імунопрофілактика грипу.

Вакцинація – це найбільш ефективний спосіб профілактики грипу і вона показана абсолютно всім. Стовідсотково вона повинна бути проведена особам з вищевказаних груп ризику. Імовірність того, що після вакцинації людина захворіє на грип є, але не висока. Основна її мета – попередити розвиток ускладнень і тяжкий перебіг захворювання.

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

Імунітет на вакцинацію виробляється через 1 місяць після введення вакцини й зберігається близько року, і тільки до тих штамів вірусу, що входять до складу вакцини. Але вірусам грипу притаманна висока мінливість, у зв'язку з чим щорічно з'являються нові штами. Тому грипом людина може хворіти кілька разів протягом життя. Склад вакцин змінюється щорічно і відповідає штамам, які будуть циркулювати в цьому епідсезоні. Тому вакцинуватися проти грипу потрібно щорічно,

за місяць до початку епідсезону.

2. Використання загальних правил безпечної поведінки під час епідемії грипу та дотримання «кашльового етикету»:

- \* уникати контакту з хворими людьми, а при контакті – одягати маску;
- \* під час чхання чи кашлі 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 їжа, збагачена вітамінами);
- \* не переохолоджуватися, уникати стресових ситуацій, що пригнічують імунну систему.

3. Принцип «Захворів – сиди вдома» діє саме тоді, коли захворювання на грип все-таки не вдалося уникнути. І важливим є дотримання наступних рекомендацій:

- \* 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, виділити для нього окремий посуд;
- \* дотримуватися правил гігієни всіх членів сім'ї – використання масок, часте миття рук, протирання рук дезінфікуючими засобами;
- \* при перших симптомах захворювання виклики лікаря – самолікування при грипі неприпустиме, адже його перебіг може бути не передбачуваним, а ускладнення можуть розвиватися з перших днів захворювання, тільки лікар може правильно оцінити стан хворого і призначити необхідне лікування;
- \* дотримуватися порад та чітко виконувати призначення лікаря;
- \* уважно стежити за своїм станом, щоб при можливому погіршенні самопочуття своєчасно звернутися до лікаря і отримати необхідне лікування.

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

**Д.мед.н., професор Дубинська Г.М.,  
к.мед.н., асистент Котелевська Т.М.,  
к.мед.н., асистент Приймєнко Н.О.,  
кафедра інфекційних хвороб  
з епідеміологією ВДНЗУ «УМСА»**

**«Трибуна лікаря» № 9-10 (216-217), жовтень 2016 р.**

**Редактор Є. 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.: 2-57-46

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

Верстка – **Лідії Пащенко**, фото – **Євгена Гармаша**.

Підписано до друку 11.11.2016 р. Тираж 200 прим. Зам. № 421.

Віддруковано в редакційно-видавничому відділі УМСА.