

## ***Обережно: грип!***

Грип відомий людині біля 2500 років, бо саме тоді Гіппократ вперше описав захворювання подібне до нього. Багаторазові описи епідемій цієї хвороби зустрічаються і у середні віки.

Найвідоміша і найбільша пандемія грипу «іспанка» у 1918 році забрала до 40 мільйонів людських життів. За 2 роки цією формою грипу переболіло 40% населення Землі. Пандемії відмічаються протягом усього 20-го століття: у 1947, 1957 (азіатський грип), 1968 (гонконгівський), 1974 роки, у 21 столітті 2009 (свинячий).

### **Пандемія**

(з грецького – всенародне явище) – епідемія високої інтенсивності, що охоплює населення країни, декілька країн або континентів. (Популярна медична енциклопедія. – М., 1971).

### **Епідемія**

– широке розповсюдження заразної хвороби, що значно перевищує звичайний зареєстрований на даній території рівень захворюваності.

Серйозні епідемії грипу спостерігались у 1972, 1976, 1989 та 1999 роках. Взагалі епідемії ніколи не припинялись. Щорічні спалахи грипу уражають від 5 до 20% населення світу.

Актуальність проблеми боротьби з грипом і гострими респіраторними захворюваннями відзначається низкою епідеміологічних закономірностей, які притаманні даній інфекції: масовістю захворювань, легкістю передачі інфекції повітряно-крапельним шляхом, загальною сприйнятливістю до цього захворювання, нетривалий імунітет (6-12 місяців) та неперервною можливістю вірусу грипу до утворень нових варіантів, здатних викликати як епідеміологічні, так і пандемічні спалахи.

Учених усього світу здавна цікавила таємниця виникнення грипу. Проте тільки у 1933 році було встановлено, що грип спричиняється вірусом за розміром 70-90 мілімікронів.

## **Особливості розвитку інфекції**

Вірус – збудник грипу – дуже підступний. На відміну від багатьох інших він ніколи не зникає, він завжди серед нас.

Грипом найчастіше заражаються від хворого через найдрібніші краплинки слини, яка розбризкується під час розмови, кашлю, чихання.

Вірус грипу вражає клітини дихальних шляхів. Потрапивши в клітину, вірус змушує її синтезувати за дуже короткий час на безліч подібних їй частинок. Звідси зрозуміло, чому від моменту потрапляння вірусу в організм до появи перших ознак хвороби минає так небагато часу.

Клітини дихальних шляхів, в яких розмножується вірус, швидко гинуть, відокремлюються від слизової оболонки, розпадаються, відкриваючи шляхи інфекції в більш глибокі тканини. При цьому звільняється багато вірусних частинок. Деякі з них всмоктуються в кров, викликаючи загальне отруєння організму, а чимало потрапляє у зовнішнє середовище під час розмови, кашлю та чхання. Краплини слизу разом з вірусом поширюються на відстань до 2-3 метрів. Цим пояснюється швидке зараження грипом взагалі і особливо в місцях великого скупчення людей.

Вірус грипу не стійкий проти високої температури. Вже при 50 градусах він втрачає свої властивості через 20 хвилин.

Сьогодні відомо 3 типи вірусів грипу. Їх умовно позначають літерами латинського алфавіту – А, В, С. Епідемічні спалахи грипу та пандемії найчастіше спричиняють віруси типу А, час від часу – віруси типу В (але глобального поширення хвороба при цьому не набуває). Вірус грипу С рідко зумовлює епідемічні спалахи (майже виключно серед дітей). Перебіг хвороби, як правило, легкий.

## **Основні симптоми інфекційних захворювань**

Що треба знати про грип та гострі респіраторні захворювання, чим вони відрізняються, які подібні симптоми їм притаманні представлено в таблиці 1.

## Таблиця 1

### Основні симптоми інфекційних захворювань

#### Симптоми інфекційних захворювань

Гостре респіраторне захворювання (ГРЗ)

Звичайний грип (вірус В)

Свинячий грип (вірус С)

Початок захворювання

Частіше повільно (симптоми нарастають поступово).

Завжди гострий (хвороба буквально валить з ніг).

Як при звичайному грипі.

Температура тіла

Рідко піднімається вище 38°C і тримається більше 2-3 діб.

Досягає 39°C і вище за 2-3 доби і тримається 4-5 діб.

Досягає 39,5°C упродовж першої доби і тримається близько 5 діб .

Інтотоксикація організму

Слабка, загальний стан задовільний.

Сильна (остуда, піт, сильний головний біль, страх світла, головокружіння, ломота). Усе це виявляється різко і нарастає стрімко.

Сильна ломота в усьому тілі, низький тиск.

Кашель

Сухий, помірний, виявлений, виникає відразу.

Нестерпний, болючий, з'являється на 2 добу.

Сильний, з болем у грудях.

Задишка

Немає.

Не сильна.

Сильна, навіть у спокійному стані.

Нежить, закладений ніс

Частіше основний симптом.

З'являється не відразу, виражений неяскраво.

Як при звичайному грипі.

Горло (почервоніння і біль)

Частіше один із основних симптомів.

З'являється на 2-3 добу хвороби.

Може бути відсутнім.

Почервоніння очей

Рідко, якщо приєднується бактеріальна інфекція.

Частий перший симптом.

Як при звичайному грипі.

Нудота, блювота

Не буває.

Рідкий симптом.

Частіший симптом.

Час

5-6 діб.

7-14 діб.

Як при звичайному грипі.

Ймовірні ускладнення захворювань на грип

Але страшний не стільки сам грип, як його ускладнення. Вони можуть виникати у будь-який час від початку хвороби. Вірус здатний проникати в усі органи людини, обминаючи захисні бар'єри організму. Однією із причин ускладнення є те, що вірус грипу уражає судини, що призводить до крововиливу у тканини та їх набряк. Грип «відчиняє ворота» вторинній бактеріальній інфекції. Найбільш частими ускладненнями є пневмонії (запалення легенів), які розвиваються нерідко з перших днів хвороби. Друге місце займають ускладнення з боку ЛОР-органів (запалення пазух носа,

середнього вуха, ангіни). Запалення пазух носа може сприяти виникненню ускладнень з боку центральної нервової системи (запалення оболонки мозку).

### **Профілактичні заходи**

Здоровий спосіб життя, раціональне харчування, заняття фізичними вправами та спортом, дотримання режиму відпочинку і праці, повноцінний сон, відмова від шкідливих звичок, цілеспрямоване загартовування - це фактори здоров'я людини.

Загартована людина менш піддається захворюванням. Щоб виробити стійкість до хвороби, треба загартовувати організм. Починати слід з ранкових повітряних ванн. Корисні також вологі обтирання. Регулярні прогулянки на ковзанах, лижах, фізичні вправи, участь у спортивних гуртках, екскурсіях за місто – усе це загартовує людину, зміцнює її здоров'я і підвищує працездатність.

#### **Дії учнів при перших ознаках захворювання:**

уникайте близького контакту з хворими людьми;

залишайтеся вдома, якщо ви хворі, не йдіть до школи, обов'язково звертайтеся до лікаря і не відвідуйте місця скупчення людей;

пийте як можна більше (чай, сік, морс) – це допоможе зменшити інтоксикацію організму;

закривайте рот і ніс одноразовою серветкою, коли кашляєте або чхаєте. Ви допоможете іншим людям, що оточують вас, уникнути зараження. Одноразові серветки викидайте у відведені місця для сміття (урни);

мийте ретельно руки з милом – це захистить вас від інфекції;

намагайтеся не торкатись очей, носа або рота. Віруси грипу легко поширюються, коли людина доторкається до предмету, забрудненого вірусами, а потім торкається своїх очей, носа або рота;

не переохолоджуйтеся, а якщо це відбулось, то вдома слід прийняти гарячу ванну, обов'язково переодягтись у чистий і теплий одяг.

