**Грипп 2017-2018-какие виды нам грозят и как уберечься от вируса? Первые симптомы, лечение и профилактика**

В грядущем сезоне специалисты прогнозируют настоящую эпидемию гриппа в Беларуси и странах ближнего зарубежья. С каждым годом появляются все новые штаммы вируса гриппа, поэтому необходимо знать, как выглядит грипп 2017: его симптомы и лечение, первые признаки и меры профилактики заболевания.

В осенне-зимний период 2017-2018 специалисты прогнозируют на территории Беларуси преобладание трех штаммов гриппа: «Брисбен»(грипп типа В), «Мичиган»(H1N1), «Гонконг»(H3N2).

**Как развивается грипп**

Распространение гриппа происходит аэрозольным путем- воздушно-капельным и воздушно-пылевым, причем он развивается в разных климатических зонах в различное время, но обязательно с приходом холодов. Это обьясняется тем, что именно в период осень-зима организм ослаблен и сопротивляемость понижена. Для того, чтобы заразиться вирусом, достаточно несколько минут находиться в одном помещении с больным. Заболевание имеет небольшой инкубационный период, поэтому первые проявления гриппа можно заметить уже спустя пару часов после заражения.

Грипп характеризуется острым началом и коротким инкубационным периодом. Развиваются признаки респираторного, интоксикационного, диспептического и катарального синдромов. Могут возникать жалобы на лихорадку, сонливость, озноб, чувство разбитости, миалгию, осиплость голоса, чувствительность десен, сильный насморк, диарею.

**Опасные симптомы гриппа**

Гриппозная инфекция может протекать в разных стадиях и формах в зависимости от тяжести проявлений:

1.Легкая форма: температура повышается до 38 градусов, больной чувствует слабость и головную боль, присутствуют незначительные симптомы интоксикации.

2.Среднетяжелая форма: выраженные признаки интоксикации (боли в голове и мышцах, сильное потоотделение, озноб), повышение температуры до 39 градусов, респираторные синдромы (кашель, насморк, поражение трахеи и гортани), рвота и понос, возможно развитие патологии ЛОР-органов (синусит, отит).

3.Тяжелая форма: температура может достигать 40 градусов, больной «горит», возможны нарушения сознания, судороги, галлюцинации, расстройства функций сердечно-сосудистой системы, осложнения разной тяжести (бронхиты, бактериальные инфекции, пневмония) часто несовместимые с жизнью.

4.Гипертоксическая форма: температура превышает отметку 40 градусов, развивается гипертримия (гипоксия, учащенное дыхание), выраженная дыхательная недостаточность, менингизм, энцефалопатия.

Очень тяжело грипп протекает у детей и его осложнения могут вызвать даже летальный исход. Поэтому детей необходимо обязательно прививать от гриппа, а в случае возникновения заболевания- своевременно и адекватно лечить.

**Что делать при гриппе**

Главная опасность при гриппе- стремительное развитие заболевания. При появлении первых признаков недуга, необходимо обратиться за врачебной помощью. В период лечения от гриппа больному необходимо организовать постельный режим, обильное питье, щадящее питание.

Как не допустить заражения:

-Избегать мест скопления людей, постараться исключить на период пика заболеваемости посещения развлекательных мероприятий, клубов, библиотек, театров и др.

-Носить защитную мед. маску- полностью защитить от вируса она не может, но задержать частички вируса от попадания в дыхательные пути ей под силу.

-Часто мыть руки с мылом. Не прикасаться немытыми руками к глазам, носу, рту.

-Не пользоваться чужими личными предметами (косметика, полотенца, носовой платок )

-Регулярно проветривать помещения, проводить влажную уборку.

-Витаминизировать рацион питания- больше овощей и фруктов, натуральных компотов и соков

*Грипп- опасная эпидемия, способная причинить страдания больному и вызывающая частые смертельные исходы. Чтобы предупредить заболевание, необходимо сделать прививку, проведение которой доступно в любом государственном медицинском учреждении. Современные противогриппозные вакцины являются универсальными и способны защитить от большинства штаммов вируса. После вакцинации привитые люди остаются здоровыми на протяжении всего эпидемиологического сезона.*