Грипп – заболевание, с которым так или иначе сталкивается в своей жизни любой человек. Причиной гриппа является не ослабление иммунитета и не переохлаждение, а особый вирус – вирус гриппа. Источником заражения при гриппе является больной человек, и лишь в редких случаях некоторые животные – свиньи, птицы. Следует учитывать, что заразиться можно и от человека со стертой формой гриппа, когда его проявления минимальны и могут не восприниматься человеком как болезнь. Передается грипп воздушно-капельным путем.

**Как проявляется грипп?**

Скрытый период – инкубационный – длится от 5-6 часов до 3 суток. За это время вирус успевает проникнуть через слизистые оболочки рта и носа в организм, а иммунная система тем временем предпринимает попытки воспрепятствовать этому. Длительность инкубационного периода зависит от типа вируса, обильности заражения и состояния иммунной системы конкретного человека. Вслед за инкубационным периодом появляются проявления болезни, которые могут иметь несколько разную последовательность.

1.Насморк, заложенность носа, чихание, ощущение першения в горле – частые начальные симптомы заболевания.

2.Слабость, ломота в теле может быть первым признаком начинающейся болезни или же последовать за симптомами, указанными в предыдущем пункте.

3.Повышение температуры обычно возникает в первые же часы заболевания. Для гриппа характерна сильная лихорадка с температурой до 40°С и даже выше.

4.Кашель появляется чуть позже и сначала характеризуется непродуктивностью – кашель сухой, он "раздирает" трахею и бронхи, но при этом ничего не откашливается. Постепенно кашель становится влажным, с отхождением мокроты. Если кашель "лающий", значит воспалена гортань и возможно затруднение дыхания.

Грипп – заболевание само по себе неприятное, однако наиболее опасны его осложнения, такие как: бронхит, пневмония, менингит и энцефалит, судорожные припадки, психозы с галлюцинациями.

Лечение гриппа требует предоставления больному покоя - рекомендуется больше лежать. Обычная активность (привычная трудовая деятельность, работа по дому) противопоказана и может привести к развитию тяжелых осложнений. Симптоматическое лечение является основным при гриппе. Суть его сводится к назначению средств, снимающих тяжелые симптомы и предупреждающие дальнейшее поражение органов. Назначают: жаропонижающие средства, витамин С, обильное питье, отхаркивающие, противокашлевые, бронхорасширяющие средства, паровые ингаляции с травами противовоспалительного действия – ромашкой, календулой, зверобоем и др., сосудосуживающие капли в нос, противоаллергические средства.

Предупреждение гриппа гораздо более эффективно, чем лечение уже возникшего заболевания. Профилактика гриппа должна быть круглогодичной: правильное питание, адекватная физическая нагрузка, закаливание являются хорошими средствами повышения иммунитета, а значит и сопротивляемости гриппу.

     Вакцинация – основной медицинский метод профилактики гриппа. Ежегодно на основании анализа прошлых эпидемий разрабатывается новая вакцина, которая учитывает изменяемость вируса и активна в отношении того вируса гриппа, которого ожидают в данном году. Вакцину вводят за 1-3 месяца до предполагаемого начала эпидемии.

**Цель вакцинации — не полная ликвидация гриппа как инфекции, а снижение заболеваемости  и, особенно, количества его осложнений,  обострений и отягощений сердечно-сосудистых, легочных заболеваний и другой хронической патологии.**

Грипп – заболевание серьезное и опасное. Однако не будем паниковать и бояться наступления осенне-зимнего периода: полноценная профилактика и здоровый образ жизни помогут если и не предотвратить грипп, то по крайней мере избежать его тяжелых форм. Будьте здоровы!

Врач-терапевт Шупранова Е.А.