**10 стр. Ваше здоровье СВИНОЙ ГРИПП!**

 «Свиной грипп» - острое высококозаразное инфекционное заболевание, вызываемое пандемичным вирусом гриппа А(H1N1), передающееся от свиньи и человека к человеку, имеющее высокую восприимчивость среди населения с развитием пандемии и характеризующееся лихорадкой, респираторным синдромом и тяжелым течением с возможностью летального исхода.

 **Причины распространения свиного гриппа**

Источник инфекции - свиньи (больные или носители вируса) и больной человек. Больной человек становится заразным за сутки до появления симптомов заболевания и еще в течение недели болезни. Соответственно, большое эпидемическое значение имеют потенциальные больные в конце периода инкубации. До 15% больных на фоне лечения продолжают выделять вирус в течение 10-14 дней.

**Механизмы заражения:**
- аэрогенный (воздушно-капельный путь) – опасны выделения пациента при чихании, кашле – в диаметре 1.5-2 метра;
- контактно-бытовой – опасны выделения пациента на руках окружающих, а также на предметах обихода (столы, поверхности, полотенца, чашки) – вирус сохраняет свои свойства в течение 2х и более часов (занести можно вирус с рук на слизистые ротовой полости и глаз).

Восприимчивость к инфекции всеобщая. Существуют группы риска по развитию тяжелых форм свиного гриппа:
- дети до 5 лет;
- взрослые старше 65 лет;
- беременные женщины;
- лица с сопутствующими хроническими заболеваниями (хронические легочные заболевания, онкология, заболевания крови, болезни печени, мочевыводящей системы, сердца, сахарный диабет, а также инфекционные иммунодефициты, например, ВИЧ).

**Симптомы свиного гриппа**

Клинические симптомы свиного гриппа схожи с симптомами обычного сезонного гриппа с небольшими особенностями. Инкубационный период (с момента инфицирования до появления первых жалоб) при свином гриппе длится от суток до 4-х дней в среднем, иногда продлевается до недели. Больных беспокоят (высокая температура до 38-39°, выраженная слабость, мышечные боли, тошнота, ломота в теле, вялость).

Другая группа жалоб связана с развитием **респираторного синдрома** (сухой кашель, выраженное першение в горле, чувство нехватки воздуха), а также вероятность быстрого развития одного из осложнений – развитие воспаления легких на ранних сроках (2-3-й день болезни).

Отличием от сезонного гриппа является наличие у 30-45% больных диспепсического синдрома – у больных появляется постоянная тошнота, неоднократная рвота, нарушение стула.

**Проявления тяжелых форм свиного гриппа**

В первые дни болезни интенсивные головные боли, боли в глазных яблоках, светобоязнь, которая нарастает при движении глаз. Возможно развитие серозного менингита, энцефалита. Мышечные боли являются одним из выраженных симптомов болезни.

Одним из опасных осложнений при свином гриппе является развитие пневмонии. Воспаление легких может явиться следствием воздействия вируса гриппа (первичная; может быть связана с присоединением вторичной бактериальной флоры (вторичная); может быть следствием действия и вируса и сопутствующего наслоения бактериальной флоры (смешанная).

**При каких же тревожных в плане «свиного гриппа» симптомах нужно обратиться к врачу?**

**Для детей:**
- Частое дыхание, трудность дыхательных движений;
- Синеватый оттенок кожных покровов конечностей и туловища;
- Отказ от приема пищи и питья;
- Неоднократная рвота (рвота «фонтаном», а также частые срыгивания у грудничков – эквивалент рвоты в таком возрасте);
- Вялость и сонливость ребенка;
- Наоборот возбуждение, сопротивление даже при взятии ребенка на руки;
- Появление второй волны симптомов с усилением кашля и одышки.

**Для взрослых:**
- Одышка и усиление ее в течение суток;
- Боли в грудной клетке при дыхании и кашле;
- Выраженное головокружение, появляющиеся внезапно;
- Периодически спутанное сознание (забывчивость, выпадение отдельных событий из памяти);
- Многократная и обильная рвота;
- Вторая волна с температурой, кашлем, одышкой.

**Ваши действия при подозрении на свиной грипп:**

- При обнаружении симптомов свиного гриппа оставаться дома, не выходить в места скопления людей.
- Дома оградить окружающих Вас близких от распространения инфекции – надеть маску и менять ее каждые 4 часа.
- Вызвать врача на дом.

Противовирусные средства – осельтамивир (Тамифлю) и занамивир (Реленза), которые существенно влияют на выход новых вирусных частиц из клеток, что ведет к прекращению размножения вируса. Прием тамифлю и реленза рекомендуется в следующих случаях:

1) Если у пациента есть один из перечисленных симптомов (высокая температура, заложенность носа, кашель, одышка);
2) Выделенный лабораторно вирус гриппа А/2009 (H1N1);
3) Возрастная группа младше 5 лет;
4) Лица преклонного возраста - старше 65 лет;
5) беременные женщины;
6) людям с тяжелыми сопутствующими заболеваниями и иммунодефицитом;

Обычно курс лечения составляет 5 дней, иногда больше в зависимости от тяжести.

**Особое внимание уделяется детям и беременным женщинам.** Детям – прием среди аспиринсодержащих препаратов из группы жаропонижающих предпочтение отдается парацетамолу, нурофену. Из противовирусных средств показаны – тамифлю, реленза, виферон 1, гриппферон, реаферон липинд, кагоцел с 3-х лет, анаферон.

**Профилактика свиного гриппа**

Мероприятия для здоровых (по рекомендации ВОЗ):
• Чаще мойте руки с мылом, можно спиртсодержащими растворами.
• Избегайте близкого контакта с больными людьми.
• Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.
• Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми.
• При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью. Если вы заболели, оставайтесь дома в течение 7 дней после выявления симптомов во избежание инфицирования окружающих.

Для **неспецифической медикаментозной профилактики** используются следующие препараты: кагоцел, арбидол, анаферон, гриппферон, виферон для беременных, тамифлю.

Для **специфической профилактики** на сегодняшний день создана вакцина от высокопатогенного вируса свиного гриппа (H1N1). Данная вакцина защищает от гриппа В, и штаммов A/H1N1 (свиной) и H3N2 гриппа А (Гриппол плюс), то есть и от свиного гриппа, и от сезонного гриппа. Заболеть после прививки невозможно, так как она не содержит цельный вирус, а содержит только поверхностные антигены вирусов, которые сами по себе вызвать болезнь не могут. Вакцина вводится ежегодно.

 **Кабинет медпрофилактики РБ**

**На 1 февраля 2016 года**

 **Число заболевших гриппом в Хакасии уже 54. При этом у 38 человек выявлен штамм А(H1N1). Подавляющее большинство заболевших свиным гриппом дети — 22.**

 **Коварный вирус выявлен и у 4 беременных женщин.**

**«Поводов для паники нет, нет ни одного тяжелого случая, все заболевшие идут на поправку», - успокоили в Минздраве Хакасии.**

 **Тем временем в муниципалитетах республики начинают вводить ограничительные мероприятия. В частности, в Абакане отменены массовые мероприятия в закрытых помещениях, в школах вводится масочный режим.**

 **Берегите себя и своих близких!**