**Грипп и ОРВИ**

Миллионы людей ежегодно заболевают гриппом и другими острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ или, как говорят в народе - ОРЗ). От этих инфекций страдает до 80% населения ежегодно. Наиболее тяжелые формы гриппа и ОРЗ наблюдаются, в первую очередь, у стариков и детей до года. Данные инфекции наносят огромный ущерб здоровью населения и иногда приводят к серьезным осложнениям. От гриппа и сопутствующих ему осложнений ежегодно умирают сотни людей.

Вследствие высокого уровня изменчивости антигенной структуры у циркулирующих вирусов иммунитет к вирусам, которые циркулируют в текущем году, может оказаться неэффективным против вирусов, которые начнут циркулировать в следующем. Ежегодные эпидемические вспышки гриппа объясняются именно высоким уровнем изменчивости вируса.

Для вирусных инфекций дыхательных путей характерны светлые, прозрачные выделения с небольшой вязкостью (специалисты называют их серозными). К концу заболевания они могут становиться желтоватыми. Если же выделения из носа или бронхов становятся густыми, количество их резко увеличивается, а цвет становится тёмно-желтым, это может говорить о присоединении бактериальной инфекции.

Несмотря на большое разнообразие симптомов, для большинства людей ОРВИ, в том числе и грипп, является не тяжёлым заболеванием. Опасность они представляют для людей, имеющих тяжёлые сопутствующие заболевания: сахарный диабет, сердечную недостаточность, хроническую почечную недостаточность, туберкулёз и другие.

Обращение к врачу является обязательным, оно поможет своевременно постановить диагноз и определить правильное лечение. Антибиотики, успешно излечивающие от бактериальных инфекций, неэффективны для лечения ОРВИ. Они имеют совершенно другие механизмы действия, которые никак не могут влиять на вирусы. Единственным случаем, когда оправдано применение антибиотиков, является присоединение ещё и бактериальной инфекции. Врачом назначаются противовирусные препараты, которых в настоящее время разработано множество и подбираются они индивидуально. Возможно назначение витаминов, дезинтоксикационной и симптоматической терапии.

**Для предотвращения распространения инфекции** следует по возможности оградить больного от контактов с окружающими.

Проветривание помещений снизит концентрацию вируса в замкнутых пространствах. Индивидуально следует избегать рукопожатий, сократить до минимума пребывание в общественном транспорте и в местах больших скоплений людей. Как можно чаще мыть руки. Избегать касания руками глаз, носа и рта.

**Помните! Любое вирусное заболевание, перенесённое "на ногах" может плохо отразиться на вашем здоровье в будущем. В любом случае, при первых признаках заболевания постарайтесь отправиться к врачу, сдать все необходимые анализы и получить рекомендации специалиста относительно стратегии лечения. Помните о том, что любое самолечение может привести к нежелательным последствиям и осложнениям.**

**Отделение медицинской профилактики**