**ОСТОРОЖНО** **ГРИПП!**

Есть вероятность, что в обозримом будущем есть шансы победить рак, инфаркт, диабет и другие страшные заболевания. Однако, учёным никак не удается понять, как можно раз и навсегда справиться с обычным гриппом. Похоже, он останется с нами на веки.

—Оружие массового поражения

Ежегодно гриппом заболевает от трёх до пяти миллионов человек по всему миру. Смертельные случаи не редкость (500 000 смертей в год). К счастью, для большинства из нас эта болезнь оборачивается неделей на «больничном» из-за температуры, головной боли и «ломоты в суставах». Впервые вирус гриппа был описан в начале в 1930-х годов. Многочисленные пандемии прошлого столетия наводят на мысль, что их виновником были разные варианты вируса. Большинство заболевших знаменитой «испанкой» 1918 года (50 млн. смертей по всему миру) были молодые люди, т.к. видимо старшее поколение было защищено иммунитетом, полученным во время прошлой, неописанной эпидемии.

—Коварство и любовь

«Смысл жизни» вируса - бесконечное размножение. Больше вирусов - больше мутаций. Каждое новое поколение вирусных частиц хоть ненамного, но отличается от предыдущего. Учитывая скорость мутаций и темпы производства вирусных «детей», неудивительно, что каждый год появляется новая разновидность гриппа. Но, так как иммунная система знакома с прошлогодним вариантом вируса, она может бороться и с его «потомками», хотя и менее эффективно. Непрекращающаяся эволюция вирусов гриппа называется дрейфом. Но есть куда более коварный процесс под названием шифт. Любвеобильный вирус перемешивает свои геномы. Например, человеческие с птичьим или свиным. Клетки этих животных служат местом встречи двух разновидностей гриппа, которые больше нигде в природе пересечься не могут. Да. Совпадения происходят не часто. И далеко не все любовные союзы геномов гриппа опасны для человека. Но именно так появились вирусы, ответственные за три страшные пандемии предыдущего столетия - испанский грипп 1918 года, гонконгский грипп 1968

года, русский грипп 1977 года. Свинки, например, подарили нам новый опасный вирус гриппа, который научился заражать человека в феврале 2013 года. Его летальность достигла 50%. Однако, для того чтобы стать по-настоящему опасным, вирус должен уметь не только заражать людей, но и передаваться от человека к человеку воздушно-капельным путём. Пока злобный свиной вирус гриппа этого не умеет.

—Знаешь, как убить врага?

Из-за того что вирус гриппа мутирует каждый год, ученым очень сложно придумать универсальное средство, которое одинаково хорошо справлялось бы с вирусом разных типов. Но кое-какие успехи на этом фронте, есть. Как ни крути, а самые эффективные препараты против гриппа: тамифлю и реленза. Единственный их минус - дороговизна. Лечение необходимо начинать в первые сутки заболевания. Пожалуй, предыдущая информация пусть будет предназначена только для врачей. А в статье это необходимо ради объективности. Кстати, «старый знакомый», ремантадин всё ещё в силе. Ремантадин тормозит размножение вируса после его попадания в клетку. А первые два препарата тормозят высвобождение вирусов из клетки. Все остальные «противовирусные» средства и иммуномодуляторы находятся в спектре от бесполезных до вредных. Есть один надёжный путь борьбы с вирусом - сезонная вакцинация. Из-за фантастической способности гриппа видоизменяться создать прививку, которая защищала бы организм всю жизнь, не удастся, но снизить вероятность заражения во время эпидемии вполне можно. Эффективность вакцины довольна высока - 70%-90%. Каждый год в неё входят новые варианты (штаммы), которые, как предполагают, должны быть распространены в ближайшую сезонную эпидемию. Для того чтобы делать релевантные прогнозы, специальное отделение ВОЗ - Глобальная система наблюдения и реагирования на вирусы гриппа (GISRS) - уже полвека собирает информацию о заражении вирусами гриппа человека и птиц. Раз в год организация проводит встречу с ведущими учеными- вирусологами и клиницистами, на которой обсуждаются накопленные данные по распространению определенных типов вируса гриппа, и разрабатывается прогноз на следующий год. По итогам этого совещания формируются рекомендации, от каких типов вируса нужно защищаться в первую очередь и как делать соответствующие вакцины. Однако, несмотря на все достижения медицины, учёные в общем сходятся во мнении, что окончательно

победить вирус гриппа нам не удастся, а получится лишь значительно его ослабить. Похоже, эта болезнь останется с людьми, пусть и в форме досадного несущественного (в отдаленном будущем) недомогания. Но если это окажется единственной болезнью человечества, то вряд ли кто-то будет протестовать.

Поговорим о таких скучных вещах, как профилактика гриппа и вообще-ОРВИ. Все знают об этих простых правилах. Выполнение их не предотвратит эпидемию, но существенно облегчит жизнь многим горожанам.

Если вы заболели:

-Изоляция: ограничьте контакты с другими людьми. Не будьте «биологическим оружием».

-Вызовите врача.

-Необходимо соблюдать постельный режим 5-7 дней.

-Используйте одноразовые носовые платки. И сразу же выбрасывайте их по мере использования.

-Больше витаминов! Отлично помогают компоты из клюквы и брусники.

-Все назначение врача выполнять.

Даже если вы почувствуете себя лучше.

Если вы здоровы, а в городе появился грипп.

- Больше витаминов!

- Используйте природные фитонциды: чеснок, например. А что делать?

-Одноразовые защитные маски-в помощь.

-Избегайте большого скопления людей.

-Чаще мойте руки. По возможности орошайте слизистую горла и носа подсоленной водой.

-Регулярно проветривайте помещение.

Берегите себя! И всем крепкого здоровья!

Врач-инфекционист ГБУЗ

«Кисловодская городская

специализированная больница»

Елена Валерьевна

Орехова-Забокрицкая