**Почему грипп возникает каждый год?**Вирус гриппа постоянно меняет свою структуру. Этот процесс приводит к образованию различных штаммов вируса и возникновению ежегодных вспышек заболевания , наиболее известных как сезонные эпидемии гриппа.
Процент людей, ежегодно заболевающих гриппом, зависит от степени изменения вируса и от наличия иммунитета у населения к новым штаммам вируса. Иногда заболевание протекает  в легкой форме, в то время как в другие годы инфекция широко распространяется и протекает тяжело.
Обычно грипп может поразить 5-15% всего населения. Заболеваемость гриппом повышается в холодное время года.
По данным ВОЗ, 3-5 миллионов случаев сезонного гриппа протекают в тяжелой форме. Грипп становится причиной 250 000 и 500 000 летальных исходов по всему миру ежегодно.

**Как можно предотвратить и лечить сезонный грипп?**Вакцинация является одним из способов профилактики сезонного гриппа. Однако, несмотря на ее жизненную необходимость, вакцинация не может быть 100% эффективной из-за потенциального несовпадения между штаммом вакцины и циркулирующим штаммом вируса. Например, в США в 2003-2004 годах сезонная вакцинация против гриппа была эффективна у  52% здоровых людей и только у 38% среди группы высокого риска - людей, наиболее подверженных заболеванию.
Недостатки вакцинации ясно дают понять, почему столь важны эффективное лечение и профилактика гриппа ингибиторами нейраминидазы. Эти противовирусные препараты, разработаны специально для борьбы с вирусом гриппа и предотвращения его распространения в организме.

**Сезонный грипп и ОРВИ у детей**

В последнее время всё чаще мы слышим о [высокопатогенном гриппе](http://www.blogpediatra.ru/2009/09/svinoi-gripp-v-belarusi/) (H1N1, свином гриппе), птичьем гриппе, а, тем не менее, более актуальный для нас обычный сезонный грипп не за горами. Лето уже позади, осень в разгаре, а впереди зима и ранняя весна с неизбежным подъёмом заболеваемости ОРВИ.

**Острые респираторные вирусные инфекции** (ОРВИ) – большая группа вирусных болезней. В эту группу заболеваний относят грипп и целый ряд других вирусов. ОРВИ – это самые распространённые на земном шаре заболевания, которые в последние годы характеризуются неуклонным ростом. Отсюда огромная актуальность этой проблемы. В 70 % случаев заболеваний ОРВИ приходится на детский возраст, причём чаще болеют дети второго полугодия жизни и дети до 3-х лет. Дети первых месяцев жизни болеют редко, если они получили иммунитет от матери.

**Грипп** – это чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами специфической интоксикации и поражением верхних дыхательных путей. Название болезни произошло от французского слово grippe-схватить. Долгое время заболевание именовалось инфлюенцией (от латинского слова influre- вторгаться). Возбудители гриппа – это вирусы, относящиеся к трём антигенным типам: A, B, C. В настоящее время имеется множество подтипов, которые периодически меняют своё строение и наиболее подвержен изменчивости вирус гриппа A.

Заболевание **сезонным гриппом** встречается повсеместно и характеризуется склонностью к эпидемическому распространению. В межэпидемический период заболеваемость поддерживается за счёт локальных вспышек. Причем сначала поражаются преимущественно взрослые, а затем дети. Эпидемические вспышки возникают почти исключительно в зимнее время, что объясняется, низкой температурой окружающей среды, витаминным дефицитом и большой скученностью, в первую очередь детей, находящихся большую часть времени в детском саду или школе.

Грипп является инфекцией дыхательных путей. Резервуаром вируса является больной человек, который опасен для окружающих, начиная с конца инкубации и весь лихорадочный период. **Передача инфекции** осуществляется исключительно воздушно-капельным путем. Вирус со слизистых дыхательных путей в огромной концентрации выделяется при чихании, кашле, разговоре, дыхании и может находиться в виде аэрозолей несколько минут. В редких случаях возможна передача инфекции через предметы обихода, соски, игрушки, бельё, посуду.

Восприимчивость к гриппу всеобщая. Попадая на слизистые оболочки верхних дыхательных путей, вирус проникает в клетки, где начинает размножаться, вызывая их поражение, а также оказывает общетоксическое действие, приводя к развитию симптомов заболевания.

**Для гриппа характерны следующие признаки:**

* заболевание начинается остро, иногда внезапно с [подъёма температуры](http://www.blogpediatra.ru/2009/09/povyshenie-temperatury-tela-u-detei/) до высоких цифр 39-40 º C, озноба;
* головная боль, которая локализуется в области глазных яблок, надбровных дуг, лба, висков;
* ухудшается сон, снижается аппетит;
* возможен бред, галлюцинации;
* тошнота, рвота после приёма пищи или воды.
* отмечается небольшое покашливание, заложенность носа, боль или першение в горле;
* в тяжёлых случаях носовые кровотечения, судороги, потеря сознания.

**Инкубационный период** при гриппе длится от нескольких часов до нескольких суток. Течение гриппа всегда острое, **длительность** лихорадки 3 - 5 дней, болезни – 7 - 10 дней. После перенесённого гриппа в течение 2-3 недель могут сохраняться явления послеинфекционной астении, проявляющейся в виде слабости, утомляемости, головной боли и бессонницы. Осложнения могут возникать в любые сроки болезни, это могут быть отиты, синуситы, гнойные ларинготрахеобронхиты, очаговые или сегментарные пневмонии. При этом в последнее время отмечается рост численности рецидивирующих хронических заболеваний органов дыхания, плохо поддающихся антибактериальной терапии.

**У детей первого года жизни грипп имеет ряд особенностей:**

* заболевание начинается постепенно с незначительного подъёма температуры,
* симптомы интоксикации отсутствуют,
* дети отказываются от груди, теряют в весе,
* отмечается небольшая заложенность носа и лёгкий кашель.

Несмотря на слабо выраженные начальные проявления болезни, течение гриппа у детей первого года жизни с более тяжёлыми последствиями. Наиболее тяжело грипп протекает в возрастной группе от года до трёх и характеризуется выраженной интоксикацией и поражением центральной нервной системы, возникновением тяжелых пневмоний.

При первых признаках гриппа необходимо обратиться к врачу-педиатру для назначения необходимого [лечения](http://www.blogpediatra.ru/2009/10/lechenie-i-profilaktika-grippa/). Во избежание заражения гриппом родственников больного ребёнка и для снижения риска развития осложнений необходимо следовать специфическим и неспецифическим мерам [профилактики гриппа](http://www.blogpediatra.ru/2009/10/lechenie-i-profilaktika-grippa/).

**При каких симптомах необходимо обратиться к врачу?**

1. Температура от 39 градусов и выше.
2. Зубная боль.
3. Боли в синусовых пазухах.
4. Боли в ушах.
5. Ухудшение характера кашля или появление мокроты.
6. Воспаление горла.
7. Любые симтомы гриппа, продолжающиеся более 4 дней подряд.
8. Вызываемая кашлем боль в груди, затрудненное дыхание

**Как избежать сезонных заболеваний?**

Как правило, вирусы передаются по воздуху и при чихании. Однако на любом этапе заражения можно попытаться предотвратить развитие болезни. Для этого:

**1.** Открывайте окна и проветривайте комнаты. Герметично закрытые помещения с подогретым воздухом – это прекрасная теплица для микробов и вирусов.

**2.** Соблюдайте гигиену. Избегайте случайных контактов с больными. Рукопожатие, прикосновение к клавиатуре или пользование телефоном могут стать причиной заражения.. Мойте руки теплой водой с мылом. Можно воспользоваться также алкоголесодержащими средствами для дезинфекции рук.

**3.** Пейте больше жидкости, особенно теплых напитков.

**4.** Правильно питайтесь. Дефицит питательных веществ может нарушить нормальную работу иммунной системы и снизить способность организма вырабатывать противовоспалительные элементы.

**5.** Одевайтесь теплее. Слишком открытая одежда снижает способность организма поддерживать нужную температуру и увеличивает риск заражения.

**6.** Вакцинация против гриппа рекомендована в соответствии с инструкциями Минздрава.