

Грипп (сезонный)

Сезонный грипп (грипп) — это острая респираторная инфекция, вызываемая вирусами гриппа. Он распространен во всех частях мира. Большинство людей выздоравливает без какого-либо лечения.

Грипп легко распространяется от человека к человеку при кашле или чихании. Лучшим способом профилактики заболевания является вакцинация.

Симптомы гриппа включают внезапное появление высокой температуры, кашель, боль в горле, ломоту в теле и усталость.

Лечение должно быть направлено на смягчение симптомов. Больные гриппом должны соблюдать покой и пить много жидкости. Большинство людей выздоравливает без лечения в течение недели. Медицинская помощь может потребоваться в тяжелых случаях и при наличии у пациентов факторов риска.

Существует 4 типа вирусов сезонного гриппа — типы А, В, С и D. Вирусы гриппа А и В циркулируют и вызывают **сезонные эпидемии** болезни.

- **Вирусы гриппа А** подразделяются на подтипы в соответствии с комбинациями белков на поверхности вируса. В настоящее время среди людей циркулируют вирусы гриппа подтипов А(Н1N1) и А(Н3N2). А(Н1N1) также обозначается как А(Н1N1)pdm09, поскольку он вызвал пандемию 2009 г. и сменил вирус сезонного гриппа А(Н1N1), циркулировавший до 2009 г. Известно, что пандемии вызывали только вирусы гриппа типа А.
- **Вирусы гриппа В** не подразделяются на подтипы, но могут подразделяться на линии. Вирусы гриппа типа В принадлежат либо к линии В/Ямагата, либо к линии В/Виктория.
- **Вирус гриппа С** выявляется реже и обычно приводит к легким инфекциям, поэтому он не представляет проблемы для общественного здравоохранения.
- **Вирусы гриппа D** в основном инфицируют крупный рогатый скот; по имеющимся данным, они не инфицируют людей и не вызывают у них заболеваний.

Признаки и симптомы

Симптомы гриппа обычно проявляются примерно через 2 дня после заражения от инфицированного вирусом человека.

Симптомы включают:

- внезапное появление высокой температуры;
- кашель (обычно сухой);
- головную боль;
- мышечные и суставные боли;
- тяжелое недомогание (плохое самочувствие);
- боль в горле;
- насморк.

Кашель может быть тяжелым и длиться 2 недели и более.

У большинства людей температура нормализуется и симптомы проходят в течение недели без какой-либо медицинской помощи. Вместе с тем грипп может приводить к развитию тяжелой болезни и к смерти, особенно у людей из групп высокого риска.

Грипп может усугубить симптомы других хронических заболеваний. В тяжелых случаях он может привести к развитию пневмонии и сепсиса. Людям, испытывающим другие проблемы со здоровьем или тяжелые симптомы, следует обратиться за медицинской помощью.

Случаи госпитализации и смерти при гриппе происходят в основном в группах высокого риска.

В промышленно развитых странах большинство случаев смерти, связанных с гриппом, происходят среди людей в возрасте 65 лет и старше (1).

Последствия эпидемий сезонного гриппа в развивающихся странах недостаточно известны, но по результатам научных исследований 99% случаев смерти детей в возрасте до 5 лет с инфекциями нижних дыхательных путей, связанных с гриппом, происходят в развивающихся странах (2).

Эпидемиология

Люди болеют гриппом в любом возрасте, но есть группы населения, подверженные повышенному риску.

- Повышенному риску развития тяжелой болезни или осложнений в результате инфицирования подвергаются беременные женщины, дети в возрасте до 5 лет, пожилые люди, люди с хроническими нарушениями здоровья (такими как хронические болезни сердца, легких и почек, нарушения метаболизма, нарушения неврологического развития, болезни печени и крови) и люди с иммуносупрессивными состояниями (в результате ВИЧ/СПИДа, химиотерапии или лечения стероидами, а также в связи со злокачественными новообразованиями).

- Медицинские и медико-социальные работники подвергаются высокому риску инфицирования вирусом гриппа во время контактов с пациентами и могут способствовать дальнейшей передаче инфекции, особенно людям из групп риска.

Защитить медицинских работников и окружающих их людей может вакцинация.

Эпидемии могут приводить к высоким уровням отсутствия на работе/в школе и к потерям производительности. Во время пиковых периодов заболеваемости клиники и больницы могут быть переполнены.

Передача инфекции

Передача инфекции сезонного гриппа происходит легко и быстро, особенно в местах большого скопления людей, включая школы и интернаты. При кашле или чихании инфицированного человека мелкие капли, содержащие вирус (инфекционные капли), попадают в воздух и могут инфицировать людей, находящихся поблизости. Инфекция может также передаваться через руки, загрязненные вирусами гриппа. Для предотвращения передачи инфекции при кашле необходимо прикрывать рот и нос салфеткой и регулярно мыть руки.

В районах с умеренным климатом сезонные эпидемии происходят в основном в зимнее время года, тогда как в тропических районах вирусы гриппа циркулируют круглый год, приводя к менее регулярным эпидемиям.

Период времени с момента инфицирования до развития болезни, известный как инкубационный период, длится около 2 дней, но может варьироваться от 1 до 4 дней.

Диагностика

В большинстве случаев грипп человека клинически диагностируется. Однако в периоды низкой активности вирусов гриппа и при отсутствии эпидемий инфекция, вызванная другими респираторными вирусами (такими как SARS-CoV-2, риновирус, респираторный синцитиальный вирус, вирус парагриппа и аденовирус), может также протекать как гриппоподобное заболевание (ГПЗ), что затрудняет клиническую дифференциацию гриппа от других патогенов.

Для постановки окончательного диагноза необходимо собрать надлежащие респираторные образцы и выполнить лабораторный диагностический тест. Первым важнейшим шагом для лабораторного выявления вирусных инфекций гриппа является надлежащий сбор, хранение и транспортировка респираторных образцов. Обычно лабораторное подтверждение осуществляется путем прямого выявления антигенов, изоляции вирусов или выявления специфичной для гриппа РНК методом полимеразной цепной реакции с обратной транскриптазой (ОТ-ПЦР). Имеется целый ряд руководств по лабораторным методикам, [опубликованных и обновленных ВОЗ](#) (на английском языке).

В клиниках для выявления гриппа применяются диагностические экспресс-тесты, но по сравнению с методами ОТ-ПЦР они имеют низкую чувствительность, и надежность их результатов в значительной мере зависит от условий, в которых они используются.

Лечение

Большинство людей выздоравливают от гриппа самостоятельно. Людям с тяжелыми симптомами или другими заболеваниями необходимо обратиться за медицинской помощью.

Людям со слабо выраженными симптомами следует:

- оставаться дома во избежание заражения других людей;
- соблюдать покой;
- пить много жидкости;
- лечить другие симптомы, такие как лихорадка;
- обращаться за медицинской помощью при ухудшении симптомов.

Люди, находящиеся в группе высокого риска или испытывающие тяжелые симптомы, должны как можно скорее получать противовирусные препараты. К ним относятся следующие категории людей:

- беременные женщины;
- дети в возрасте до 59 месяцев;
- лица в возрасте 65 лет и старше;
- лица с другими хроническими заболеваниями;
- пациенты, получающие химиотерапию;
- лица с подавленной иммунной системой в результате ВИЧ-инфекции или других состояний.

Глобальная система ВОЗ эпиднадзора за гриппом и принятия ответных мер (ГСЭГО) ведет мониторинг за устойчивостью к противовирусным препаратам среди циркулирующих вирусов гриппа, с тем чтобы своевременно предоставлять фактические данные для разработки национальных стратегий в отношении применения противовирусных препаратов.

Профилактика

Наиболее эффективным способом профилактики гриппа является вакцинация.

Вот уже более 60 лет имеются и используются безопасные и эффективные вакцины. Через некоторое время после вакцинации иммунитет ослабевает, поэтому для защиты от гриппа рекомендуется ежегодная вакцинация.

Для пожилых людей вакцинация против гриппа может быть менее эффективной, но она позволяет ослабить тяжесть течения болезни и уменьшает вероятность развития осложнений и смертельного исхода.

Вакцинация особенно важна для людей, подвергающихся высокому риску развития осложнений при гриппе, а также для людей, осуществляющих уход за ними.

Ежегодная вакцинация рекомендуется для следующих групп населения:

- беременные женщины;
- дети в возрасте от 6 месяцев до 5 лет;
- люди старше 65 лет;
- люди с хроническими нарушениями здоровья;
- работники здравоохранения.

Другие способы профилактики гриппа:

- регулярное мытье и надлежащее высушивание рук;
- прикрытие рта и носа при кашле и чихании;
- надлежащая утилизация одноразовых носовых платков;
- самоизоляция дома при плохом самочувствии;
- предотвращение тесных контактов с больными людьми;
- предотвращение прикасаний к глазам, носу и рту.

Вакцины

Состав противогриппозных вакцин регулярно обновляется, разрабатываются новые вакцины, содержащие вирусы, подобные циркулирующим. Некоторые инаktivированные и рекомбинантные противогриппозные вакцины доступны в инъекционной форме. Живые аттенуированные противогриппозные вакцины доступны в форме назального спрея.

Источник: <https://www.who.int/ru/news>