**Грип: симптоми, лікування**

*З початком похолодання про себе нагадує грип. Симптоми, лікування цього захворювання, здавалося б, відомі всім, але випадки ускладнень – не рідкість.*

Грип вважається найпоширенішим інфекційним захворюванням, і щорічно нагадує про себе в холодну пору року. Кожен сезон грипують мільйони дорослих і дітей і в усьому світі, а 250-500 тис. захворілих помирають від ускладнень, свідчать дані ВООЗ. У деякі роки епідемій число смертельних жертв вірусів грипу сягає мільйона.

**Що таке грип**

Це гостре респіраторне захворювання, викликане вірусами. Входить в групу [**ГРВІ**](https://ukrhealth.net/profilaktika-grvi/) та супроводжується ураженням дихальних шляхів і загальною інтоксикацією. Передається повітряно-крапельним шляхом.

Вірус грипу легко змінюється. Щорічно з’являються нові його штами, з якими імунна система населення світу ще не зустрічалася. Тому інфекція здатна охопити величезні маси населення в короткі терміни. Зараз відомо більше 2 тисяч варіантів вірусу груп A, B і С, включаючи гучні в останні роки «свинячий» і «пташиний». Ідеальними умовами для вірусів є низькі температури повітря при підвищеній вологості.

Людство стикається з цим захворюванням протягом багатьох століть. Першою офіційно зафіксірвоаною епідемією є епідемія 1580, хоча в ті часи природа захворювання була невідома. Вперше вірус А виділений в 1933 році. Варіанти В і С були відкриті в 1940-м і 1947-му роках, відповідно. З тих пір вчені з різних країн світу почали активно вивчати грип, його симптоми, лікування, відкривши здатність вірусів до мутацій, створюючи і вдосконалюючи вакцини для профілактики зараження.

До інфекції сприйнятливі люди різного віку, особливо ті, у кого імунна система ослаблена. Зниженню імунітету і ослабленню захисних функцій організму сприяють переохолодження, стрес і нервові потрясіння, емоційне і фізичне перенапруження, зловживання алкоголем. Діти, літні, вагітні та люди, які мають хронічні хвороби, переносять захворювання найбільш важко.

Ускладнення зустрічаються відносно нечасто, але в разі розвитку становлять серйозну загрозу здоров’ю і життю людини. До них відносяться бактеріальні синусити, отити, [**пневмонія**](https://ukrhealth.net/virusna-pnevmoniya/), вірусний енцефаліт, менінгіт, ускладнення хронічних захворювань, міокардит та інші. Щоб уникнути ускладнень, необхідно своєчасно розпізнати симптоми грипу, лікування повинно бути адекватним.

**Симптоми грипу**

Його симптоми дуже схожі на симптоми інших ГРВІ, тому багато людей списують їх на застуду і не поспішають викликати лікаря. Однак при цьому захворюванні важливо якнайшвидше розпочати лікування. Точна діагностика проводиться за результатами лабораторних досліджень, а на практиці діагноз ставиться на підставі даних про захворюваність ГРВІ в конкретний період часу.

На відміну від застуди, симптоми грипу, як правило, з’являються раптово і супроводжуються лихоманкою (підвищенням температури тіла), головним болем, втомою, болем в тілі. Хвороба заявляє про себе:

* Високою температурою
* Болем у суглобах і м’язах
* Загальною слабкістю
* Головним болем
* Сухим кашлем, болем в горлі, нежиттю
* Почервонінням шкіри; очі червоніють і запалюються.

У немовлят симптоми грипу нагадують бронхіт, пневмонію та інші інфекції дихальних шляхів. При цьому у маленької дитини може бути пронос, блювота, біль у животі.

**Лікування грипу**

Загальні рекомендації включають немедикаментозне лікування, прийом препаратів для полегшення симптомів і противірусних препаратів.

До немедикаментозних засобів лікування відносяться:

* Дотримання постільного режиму (5 днів). Під час гострого періоду відмовтеся від читання, перегляду телевізора, роботи за комп’ютером, щоб не перевантажувати ослаблений хворобою організм.
* Рясне тепле питво. Краще, щоб це були чай з лимоном, настій шипшини, чорної смородини, морс з журавлиною. Такі багаті вітаміном С напої, допоможуть вивести з організму токсини, утворені в результаті життєдіяльності вірусів.
* Для зняття симптомів грипу застосовуються:
* Нестероїдні протизапальні засоби (знижують температуру, зменшують біль). Нагадаємо, що [**знижувати температуру**](https://ukrhealth.net/virusna-pnevmoniya/) нижче 38 градусів не рекомендується. Виняток – маленькі діти і схильні до судом люди. При цьому категорично не можна збивати високу температуру у дитини аспірином. При вірусній інфекції він може викликати ускладнення – синдром Рейє, який проявляється епілептичним припадком і комою.
* Краплі для носа
* Полоскання горла дезінфікуючими розчинами (у тому числі, на рослинній основі)
* Препарати від кашлю

Противірусна терапія грипу включає вакцинацію, прийом імуностимуляторів та противірусних препаратів.

Вакцини стимулюють вироблення антитіл до зараження вірусом. Вакцинація не забезпечує 100% захист від грипу, але допомагає запобігти розвитку ускладнень. Імуностимулятори короткочасно підсилюють неспецифічний імунітет і сприяють виробленню інтерферонів. Противірусні препарати пригнічують розмноження вірусу.

Важливо врахувати, що більшість імуностимулюючих та противірусних препаратів на даний момент маловивчені, ефективність їх не доведена, а віддалені наслідки прийому невідомі.

На жаль, тема лікування грипу досі супроводжується міфами. Наприклад, до поширених помилок належать такі: грип можна лікувати антибіотиками або взагалі не лікувати. Через це хвороба затягується або призводить до ускладнень.