

## **Особенности возбудителя гриппа H1N1/pdm09. Меры профилактики**

---

Вирус гриппа А (H1N1)pdm09 – вирус смешанного (тройного) происхождения, содержащий в геноме гены вирусов свиней, птиц и человека.

Во внешней среде вирус сохраняет свою жизнеспособность от 2-х до 72-х часов.

Имеет два способа передачи: воздушно - капельный и контактно-бытовой.

Симптомы заболевания, вызываемые этим возбудителем аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. В некоторых случаях наблюдаются симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота, диарея.

Характерная особенность гриппа А (H1N1)pdm09 — раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А (H1N1)pdm09 осложнения могут развиваться уже на 2-3-й день болезни. Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Предрасположены к заболеванию пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно - сосудистыми заболеваниями) и с ослабленным иммунитетом.

**Лучший способ предотвращения гриппа – это ежегодная вакцинация и здоровый образ жизни.**

Штаммы вируса гриппа постоянно меняются, поэтому новая вакцина против гриппа производится каждый год. Поскольку вирус гриппа часто меняется в своем генетическом составе, необходимо переформулировать вакцину, и это одна из причин, по которой люди должны делать прививку от гриппа ежегодно. Вакцины с трехвалентным гриппом защищают от двух штаммов гриппа А — H1N1 и H3N2 — и одного штамма вируса гриппа В.

Не стоит забывать про здоровый образ жизни, который повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, минеральными веществами, фитонцидами (лук, чеснок), витаминами, в том числе витамином С (черная смородина, лимон, шиповник, цитрусовые и др.), физическую активность.

**Берегите себя. Помните, что болезнь легче предупредить, чем лечить!**

При появлении первых признаков заболевания: не занимайтесь самолечением, немедленно обращайтесь за медицинской помощью; обязательно постельный режим, обязательно выполняйте назначения врача.