

Грип А: симптоми, небезпека та профілактика

Грип А – це гостре вірусне захворювання дихальних шляхів, яке швидко поширюється та може спричиняти як легкий перебіг, так і серйозні ускладнення. Саме віруси грипу типу А найчастіше стають причиною сезонних епідемій і пандемій, адже вони постійно змінюються та легко передаються від людини до людини.

Що таке грип А?

Грип А викликається вірусами Influenza А, які мають багато підтипів (наприклад, H1N1, H3N2). Вони здатні мутувати, тому імунітет після хвороби або щеплення не завжди забезпечує довготривалий захист.

Шляхи передачі:

- повітряно-крапельний (кашель, чхання, розмова);
- контактний (через руки, предмети, поверхні).

Вірус особливо активний у холодну пору року, коли люди частіше перебувають у закритих приміщеннях.

Основні симптоми грипу А

Грип А зазвичай починається раптово і має виражені прояви:

- різке підвищення температури тіла (38-40 °С);
- сильна слабкість, ломота в тілі;
- головний біль;
- біль у м'язах і суглобах;
- сухий кашель;
- біль у горлі;
- озноб;
- іноді – нежить, слезотеча.

На відміну від застуди, грип супроводжується значним погіршенням загального стану вже в перші години захворювання.

Можливі ускладнення

Грип А небезпечний своїми ускладненнями, особливо для:

- дітей;
- людей похилого віку;
- вагітних;
- осіб із хронічними захворюваннями.

Найпоширеніші ускладнення:

- пневмонія;
- бронхіт;
- отит;
- синусит;
- загострення хронічних хвороб серця та легень.

У важких випадках можливий розвиток дихальної недостатності та госпіталізація.

Лікування грипу А

При перших симптомах важливо залишатися вдома та звернутися до лікаря.

Загальні рекомендації:

- постільний режим;
- рясне тепле пиття;
- жарознижувальні засоби (за рекомендацією лікаря);
- противірусні препарати – ефективні лише у перші 48 годин від початку хвороби;
- зволоження повітря та провітрювання приміщення.

Антибіотики не діють на вірус грипу і застосовуються лише у разі бактеріальних ускладнень за призначенням лікаря.

Профілактика грипу А

Найефективнішим методом профілактики є щорічна вакцинація, оскільки склад вакцини оновлюється відповідно до циркулюючих штамів вірусу.

Також важливо:

- регулярно мити руки;
- уникати тісних контактів із хворими;
- користуватися масками в період епідемій;
- дотримуватися здорового способу життя;
- зміцнювати імунітет.

Висновок

Грип А – це не «звичайна застуда», а серйозне захворювання, яке потребує відповідального ставлення. Своєчасна профілактика, раннє звернення до лікаря та правильне лікування допомагають уникнути ускладнень і зберегти здоров'я.

Корисні джерела

- Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ):

<https://www.who.int>

- Центр громадського здоров'я МОЗ України:

<https://phc.org.ua>