

Грип А: як вберегти себе від захворювання

За даними Центру громадського здоров'я МОЗ України, за останній тиждень січня 2025 року (з 27 січня по 02 лютого) у 21 регіоні України (84%) встановлена циркуляція вірусів грипу, що свідчить про широке географічне поширення вірусів грипу в Україні.

Інтенсивний показник захворюваності на гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ), включно із COVID-19, за зазначений період становить 418,7 на 100 000 населення, що на 13,3% менше епідемічного порога, розрахованого для України, та на 24,6% більше аналогічного показника минулого тижня.



В рутинній системі епіднагляду за поточний період 2025 року зареєстровано 9 летальних випадків серед пацієнтів із діагнозом «Грип», в 3 випадках визначено фрагменти РНК вірусів грипу типу А. Всі померлі не мали профілактичних щеплень проти грипу.

Враховуючи таку статистику, нагадаємо основні факти, які потрібно знати про грип А, та методи його профілактики.

Грип – це гостре респіраторне захворювання, спричинене вірусом з негативною молекулою РНК родини Orthomyxoviridae. Вірус грипу А має генетичний матеріал, що дозволяє йому переходити з одного виду організму на інший, у т.ч. з тварин на людей і навпаки. Саме в цій особливості і полягає основна небезпека такого захворювання, так як воно зазвичай стає причиною щорічних спалахів локального рівня і кожні 2-3 роки – масових епідемій.

Основним способом передачі грипу є вдихання інфекційних респіраторних частинок. Це може відбуватися при близькому контакті з інфікованою людиною, коли вона чхає, кашляє або розмовляє. Вірус передається і на більшій відстані повітряно-крапельним шляхом або при контакті з поверхнями, яких торкався інфікований. Достатньо потім потерти руками очі, ніс чи рот.

Зазвичай інкубаційний період грипу становить від 24 до 48 годин. Вірусоносіями хворі на грип вважаються за 1-2 дні до появи симптомів і протягом 5-7 днів після цього.

Грип А зазвичай вражає людей усіх вікових груп. Для нього характерні такі симптоми: висока температура, часто перевищує 38С; озноб і біль у м'язах; нежить і закладеність носа; біль у горлі та кашель; головний біль і слабкість; втомлюваність і втрата апетиту.

Грип А проявляється дуже несподівано і доволі швидко розвивається. Його перебіг може бути дуже складним і іноді призводити до серйозних ускладнень.

У зоні підвищеного ризику перебувають діти до 5 років, вагітні жінки, люди віком від 65 років та пацієнти з ослабленою імунною системою або низкою хронічних захворювань (наприклад, пацієнти зі СНІД-ом, гепатитами В і С).

Факторами ризику є захворювання легенів (бронхіальна астма, хронічне обструктивне захворювання легень, муковісцидоз); вади серця або хронічні захворювання серцево-судинної системи; хвороби нирок; ендокринні захворювання.

Найефективнішим методом профілактики грипу на сьогодні залишається вакцинація. Щорічну планову вакцинацію рекомендується проводити за 2-3 місяці до початку сезону грипу. Хоча щеплення не гарантує повного захисту від захворювання, воно суттєво знижує ризик ускладнень і полегшує перебіг хвороби.

Також запобігти захворюванню допоможуть заходи особистої профілактики:

- уникнення близького контакту з хворими;
- регулярне миття рук та використання антисептиків;
- використання масок у громадських місцях;
- регулярне провітрювання та вологе прибирання приміщень;
- дотримання гігієни кашлю.

Аби пришвидшити одужання та уникнути ускладнень, при перших симптомах грипу звертайтеся за медичною допомогою.

**Олександрійське районне управління
Головного управління Держпродспоживслужби
в Кіровоградській області**