

У випадку несвочасної медичної допомоги захворювання на грип може призвести до важких ускладнень. Враховуючи те, що грип має симптоми, схожі з іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями (ГРВІ), перші ж симптоми ГРВІ вимагають особливої уваги.

Найчастіше ускладненням, спричиненим захворюванням на грип, є пневмонія, яка іноді може за лічені дні призвести до летального наслідку. Серцева недостатність також нерідко розвивається внаслідок ускладнень грипу. Нагадаємо, що грип дуже легко передається від людини до людини повітряно-крапельним шляхом – коли хвора людина кашляє, чхає чи просто розмовляє. При цьому хвора людина навіть із легкою формою грипу становить небезпеку для оточення впродовж усього періоду прояву симптомів – це в середньому 7 днів.

Тому при перших симптомах грипу хворий обов'язково повинен залишатися вдома – щоб не провокувати ускладнення хвороби і не наражати на небезпеку інших людей. Такими симптомами є підвищена температура тіла, біль у горлі, кашель, нежить, біль у м'язах.

Якщо стан хворого не погіршується, необхідно продовжувати лікування вдома до повного зникнення симптомів. Проте коли стан хворої людини погіршується, не варто зволікати з госпіталізацією, адже під загрозою – її життя. Необхідно викликати "швидку" чи терміново звернутися безпосередньо до лікарні, якщо наявні наступні симптоми: сильна блідість або посиніння обличчя, затруднення дихання, висока температура тіла, що довго не зни-

# Ігноруєте грип? Готуйтесь до ускладнень!



жується, багаторазове блювання та випорожнення, порушення свідомості – надмірна сонливість чи збудження, болі у грудній клітці, домішки крові у мокротинні, зниження артеріального тиску.

Важливим профілактичним заходом є щеплення проти грипу. Щорічна вакцинація – найефективніший засіб для захисту організму від вірусів грипу. Вакцина захищає від усіх актуальних штамів грипу, є безпечною і ефектив-

ною. В Україні щеплення від грипу має статус рекомендованого, тобто не є обов'язковим. Разом із тим воно визнане економічно вигідним, адже на попередження захворювання витрачається значно менше коштів, ніж на лікування. На Львівській залізниці щеплення проти грипу проводяться щорічно. На початку другої декади листопада на підприємствах залізниці завершилося щеплення працівників. Процедура вакцинації насампе-

ред пройшли ті залізничники, чия робота безпосередньо пов'язана з безпекою руху поїздів, обслуговуванням пасажирів та осіб із "групи ризику", які через виробничу потребу найбільше контактують із хворими на грип: члени локомотивних бригад, провідники пасажирських вагонів та приміських поїздів, працівники вокзалів, у т.ч. квиткові касири, станційні працівники (складачі вагонів), ревізори, працівники апарату управління,

медичні працівники.

Для своєчасного проведення профілактичних та протиепідемічних заходів на залізниці щотижня здійснюється моніторинг захворюваності на грип та ГРВІ. Станом на початок третьої декади листопада рівень захворюваності не перевищує сезонний.

Варто нагадати, що навіть якщо ознак хвороби нема, у період сезонного збільшення випадків захворювань на грип та ГРВІ необхідно:

- уникати скупчень людей, аби зменшити вірогідність контактів із хворими, адже дехто з них становить загрозу зараження навіть до появи очевидних симптомів;
- при необхідності слід скористатися одноразовими масками, щоб захистити себе чи оточення від зараження;
- регулярно провітрювати приміщення і робити вологе прибирання у помешканні і в робочих приміщеннях, щоб не залишати навколо себе живі віруси й бактерії, які можуть залишатися активними кілька годин після перебування у приміщенні хворої людини;
- для підвищення опірної здатності організму треба повноцінно харчуватися, уникати перевтом;
- мати чисті руки, бо інфекція потрапляє в організм через рот, ніс та очі, яких ви час від часу торкаєтесь руками;
- користуватися тільки одноразовими паперовими серветками і рушниками як після миття рук, так і для того, щоб прикрити обличчя під час кашлю, а також при нежиті.

Дотримуйтеся правил особистої гігієни, і хвороба омине вас та вашу родину!

**Лілія НИЧИПОРЧУК,**  
лікар-епідеміолог СЕС  
на Львівській залізниці

## Гепатити – інфекція XXI століття

**"Гепатит ближче, ніж ви думаєте" – саме під таким гаслом цього року відбулася акція, присвячена Всесвітньому дню боротьби з гепатитом, який відзначається влітку. Не зайве нагадати про цю хворобу знову, бо, незважаючи на те, що гепатит є важким тягарем для охорони здоров'я, хвороби цієї групи залишаються маловідомими і нині ще недостатньо діагностуються та піддаються лікуванню. Існує п'ять вірусів гепатиту, що визначаються як типи А, В, С, D і E. Типи В і С викликають особливе занепокоєння, оскільки значна частина населення, інфікована цими вірусами, може не відчувати жодних симптомів на ранній стадії хвороби, і люди дізнаються про те, що інфіковані, лише тоді, коли інфекція стає хронічною. Іноді це може статися навіть через кілька десятиліть (!) після інфікування. Крім того, ці два віруси є основною причиною цирозу і раку печінки, що у майже 80% випадків завершуються смертю від раку печінки.**

Люди можуть заразитися гепатитом або від інфікованих рідин організму, або від заражених харчових продуктів чи води залежно від типу гепатиту. Інфікування типами В, С і D відбувається через кров інфікова-

ної людини (наприклад, при небезпечних ін'єкціях або переливанні неперевіреної крові), а в разі гепатиту В і С і при незахищених статевих стосунках.

з іншою рідиною інфікованої людини. Нині цим вірусом інфіковано приблизно 2 мільярди людей у світі. Від наслідків гепатиту В у світі щороку помирає приблизно 600 тис.

**Гепатит В належить до вірусних інфекцій, що вражають печінку і можуть викликати гостре та хронічне захворювання. Вірус передається при контакті з кров'ю або з іншою рідиною інфікованої людини. Нині цим вірусом інфіковано приблизно 2 мільярди людей у світі. Від наслідків гепатиту В у світі щороку помирає приблизно 600 тис. осіб. Інфекційність вірусу гепатиту В у 50-100 разів перевищує аналогічний показник ВІЛ. До речі, гепатит В є одним з основних професійних небезпечних факторів для працівників охорони здоров'я.**

**Гепатит С – це хвороба печінки, яку викликає вірус. Її перебіг може відбуватися в легкій формі декілька тижнів або до пожиттєвого стану, який може призвести до розвитку цирозу та раку печінки. Вірус гепатиту С передається при контакті з кров'ю інфікованої людини. Нині приблизно 150 мільйонів людей у світі хронічно інфіковані вірусом гепатиту С, та щороку приблизно 350 тис. людей помирають від хвороб печінки, пов'язаних з гепатитом С.**

Тип D інфікує лише тих, хто вже інфікований типом В. Гепатит В належить до вірусних інфекцій, що вражають печінку і можуть викликати гостре та хронічне захворювання. Вірус передається при контакті з кров'ю або

осіб. Інфекційність вірусу гепатиту В у 50-100 разів перевищує аналогічний показник ВІЛ. До речі, гепатит В є одним з основних професійних небезпечних факторів для працівників охорони здоров'я.

Проти гепатиту В існує безпечна вакцина, яка на 95% ефективна в попередженні інфекції та її хронічних наслідків і є першою вакциною проти одного з ракових захворювань. Нині її достатньо для проведення щеплень дітям. Враховуючи те, що вірус гепатиту В є найбільш важким типом гепатиту і передбачає високий ризик смерті від цирозу та раку печінки, не варто відмовлятися від профілактичних щеплень.

Гепатит С – це хвороба печінки, яку викликає вірус. Її перебіг може відбуватися в легкій формі декілька тижнів або до пожиттєвого стану, який може призвести до розвитку цирозу та раку печінки. Вірус гепатиту С передається при контакті з кров'ю інфікованої людини. Нині приблизно 150 мільйонів людей у світі хронічно інфіковані вірусом гепатиту С, та щороку приблизно 350 тис. людей помирають від хвороб печінки, пов'язаних з гепатитом С. Варто пам'ятати, що гепатит С виліковується за допомогою протівірусних препаратів, проте вакцини проти гепатиту С у світі поки що нема.

Типи А і Е зазвичай передаються через заражену воду або харчові продукти і тісно пов'язані з антисанітарією та недотриманням правил особистої гігієни (наприклад, брудні руки). Тому основою профілактики гепатиту А і Е є дотримання правил особистої гігієни, споживання якісної питної води та харчових продуктів.

**Лариса ЩЕРБАКОВА,** завідувач епідемії СЕС на Львівській залізниці