

Практически ежегодно, приблизительно с середины осени или начала первых зимних холодов нас подстерегает сезонная эпидемия гриппа – острого респираторного заболевания, к которому восприимчивы абсолютно все люди. Как известно, каждый раз эта болезнь приходит в новом «обличье» в связи с частым изменением антигенной структуры вируса гриппа. Узнаем, каких штаммов гриппа следует остерегаться в 2015 - 2016 году, как распознать заболевание, и какие меры следует предпринять для профилактики.

Прогноз гриппа 2015-2016

Специалисты прогнозируют, что в этом сезоне ведущими штаммами гриппа будут следующие:

- вирус «Калифорния» типа А (H1N1);
- вирус «Швейцария» типа А (H3N2);
- вирус «Пхукет» типа В.

Наиболее опасными считаются вирусы типа А, вирус типа В – более «гуманный». При этом, если с вирусом «Калифорния» население нашей страны уже сталкивалось, и некоторые уже выработали к нему иммунитет, то «Швейцария» является новым для нас, а, значит, представляет большую опасность.

Симптомы гриппа 2015-2016

Инкубационный период заболевания может протекать от нескольких часов до нескольких суток (1-5). Начальным проявлением становится внезапное повышение температуры тела до высоких отметок (до 38-40 °С). Однако в некоторых случаях температура может увеличиваться незначительно. Практически сразу появляются симптомы интоксикации:

- **озноб**;
- **головная боль**;
- **слабость**;
- **мышечные боли**.

Длительность лихорадочного периода составляет обычно 2-6 дней. Более продолжительное сохранение повышенных отметок термометра может свидетельствовать о наличии осложнения.

Профилактика гриппа 2015-2016

Снизить вероятность «подцепить» вирус могут следующие мероприятия:

- **прием препаратов для повышения иммунитета**;
- **проведение вакцинации**;
- **ограничение пребывания в местах скопления людей**;
- **соблюдение здоровой диеты, режимов сна и отдыха**.