**Какой грипп будет в 2019-2020 году в России**

 Заболевание дыхательных путей инфекционной этиологии, протекающее в острой форме, вызывается вирусами гриппа. По медицинской классификации относится к группе ОРВИ. Чаще всего протекает остро, тяжело.

**Вирусы, вызывающие грипп.**

Периодическое распространение гриппа эпидемиями, пандемиями обусловлено тем, что видов вируса гриппа сегодня ученые определили уже более 2 тысяч, и это число постоянно растет. Так и ожидается в 2019-2020 году. Какой грипп придет в новом сезоне? Ученые дают прогноз — это будет мутирующий вирус Мичиган, находящийся в стадии активного генного изменения.

Вирус типа А, H1N1 — весьма опасный и коварный, дает после болезни серьезные осложнения. Его инкубационный период — от нескольких часов до 3 дней. Штамм этого вируса близок по структуре штамму свиного гриппа, свирепствовавшего в 2009 году — H3N2.

По прогнозу медиков, резкое ухудшение самочувствия может начаться внезапно, а может постепенно нарастать симптоматикой, ломкой в костях, болями в мышцах в течение нескольких дней, затем, спустя 3-4 дня, дать резкий скачок температуры до 40-41 °C. Основные осложнения течения гриппа, возбуждаемого данным вирусом, проявляются в сильной сонливости, за которой можно пропустить нарастание отеков в дыхательных путях. Это очень опасно, учитывая, какой грипп ожидается в 2020 году.

Все варианты вирусов отличаются спектром антигенов, появляющихся в организме при проникновении вируса. На многие штаммы гриппа ученые разработали прививки, и специалисты Минздрава активно призывают граждан страны своевременно делать вакцинацию. Однако вводят вакцину от одного типа гриппа, а на деле придет эпидемия простуды неизвестно какого типа.

Тем более еще нет вакцины против гриппа, какой ожидается в 2019-2020 году в России. Структурная близость нового штамма дает специалистам основание полагать, что вводимые в этом году вакцины будут действенны против нового вируса, ожидаемого в этом году.

**Минздрав призывает делать прививки.**

Цель вакцинации, как показывает многолетняя практика, весьма оправдана. Вакцина обеспечивает иммунитету защиту от сложных вирусных, бактериальных болезней, так как у человека вырабатываются приобретенные иммунные силы.

Независимо от того, какой грипп будет в 2019-2020 году, вакцина, выбранная для защиты людей от инфицирования в этом году, даст необходимые силы иммунитету противостоять заражению.

Прививки рекомендуется в первую очередь делать гражданам, входящим в группу риска:

детям;

беременным;

работникам медицинских учреждений;

сотрудникам образовательных служб;

работникам коммунальных сетей.

То есть тем, кто контактирует с большим числом людей. По прогнозу специалистов, в группу риска входят люди с соматическими заболеваниями в стадии ремиссии, диабетики, люди с избыточной массой тела, с сердечными патологиями. Всем им сотрудники Минздрава рекомендуют в обязательном порядке сделать вакцинацию, чтобы дать своему иммунитету дополнительные силы защиты против надвигающейся эпидемии гриппа нового вида.

**Когда ожидать эпидемии?**

Ежегодно разгар гриппа приходится на конец осени — начало зимы. Поэтому прививочную кампанию начинают с сентября, чтобы в организме успели выработаться антитела.

Симптомы болезни похожи на признаки ОРВИ:

поднимается высокая температура;

появляется кашель;

болит горло;

закладывает нос;

болит голова.

Редко, при тяжелом инфицировании, добавляются расстройство стула, рвота. Определить наличие в организме вируса гриппа, его тип можно лабораторными исследованиями. Для этого обязательно надо вызвать врача на дом, получить от него направления на необходимые анализы.

Постоянное изменение структуры штаммов привело специалистов ВОЗ к решению, какую именно вакцину следует использовать именно в этом году. Это новая штаммовая формула противогриппозной вакцины, разработанная лабораторным путем на основании изучения ежегодных изменений структуры штаммов.

**Собственные возможности защиты от заражения гриппом.**

Если по личной мотивации или из-за противопоказаний человек не делает прививку против гриппа, важно самому защититься от инфицирования вирусами.

Для этого есть ряд правил:

Всегда иметь дома противовирусные средства на основе интерферона.

Принимать противовирусные средства с целью профилактики.

Часто и правильно мыть руки, лицо после прогулок, посещения магазинов, приходя из школы, детского сада.

По погоде проветривать квартиру, рабочие помещения.

Регулярно проводить влажную уборку квартиры.

В общественных местах и на улице носить маску.

Такие меры профилактики уменьшат риск заражения гриппом на 50-60%. Вирус нынешнего года вездесущий, очень живучий, его можно будет принести домой из общественного транспорта просто на одежде.

**Кому прививки противопоказаны?**

Основные противопоказания — аллергия на куриный белок, так как вакцины против гриппа культивируют на куриных зародышах; аллергия на предыдущую прививку.

Временными противопоказаниями считаются:

острое лихорадочное состояние;

обострение соматических патологий.

После выздоровления, выхода болезни на стадию ремиссии через 2-4 недели по усмотрению врача проводится вакцинация.

Вирус из года в год мутирует, ученые постоянно разрабатывают новые лекарства для лечения заболевших людей. Это препараты, усиливающие иммунитет, средства против новых вирусов. Их профилактический прием позволяет свести к минимуму возможность заражения, а в случае лечения помогает избегать серьезных осложнений.

Не бояться прививки, своевременно вакцинироваться — отличный способ защитить себя от заражения гриппом в этом году.

Вирус этого года — H1N1, Мичиган, в своей мутировавшей форме возвращается на просторы России. Он похож на уже известный населению страны «свиной грипп». Поэтому есть надежные средства для защиты от заражения.

Медики не могут прогнозировать, как грипп этого типа будет проявляться. Поэтому настойчиво рекомендуют делать прививку.

**ИСТОЧНИК:** https://doctor.rambler.ru