

## Что такое H1N1 (свиной грипп)?

H1N1 (известный как «свиной грипп») — это новый вирус гриппа, вызывающий заболевание людей. Этот новый вирус был впервые обнаружен у людей в Соединенных Штатах в апреле 2009 года. В других странах, включая Мексику и Канаду, также сообщается о случаях заболевания людей новым вирусом. Этот вирус распространяется от одного человека к другому, вероятно, практически таким же способом, как и обычный сезонный грипп.

Почему новый вирус H1N1 иногда называют «свиным гриппом»?

Изначально этот вирус назывался «свиным гриппом» потому, что во время лабораторных исследований было установлено, что многие возбудители этого нового вируса были очень похожи на вирусы гриппа, которые обычно наблюдаются у свиней в Северной Америке. Однако дальнейшие исследования показали, что выявленный вирус во многом отличается от того, который распространяется среди североамериканских свиней. Он содержит два гена вирусов гриппа, которые обычно бывают среди свиней в Европе и Азии, а также птичьих гены. Ученые называют этот вирус «четверным реассортантом».

Как распространялся новый грипп H1N1 у людей в США?

Первые подтвержденные случаи инфицирования людей вирусом гриппа H1N1 в Соединенных Штатах были зафиксированы в Южной Калифорнии и вблизи округа Гвадалупе, штат Техас. После этого вирус начал быстро распространяться, и в настоящее время о случаях инфицирования сообщается из все большего количества штатов. Обновляемое количество случаев выявления подтвержденных инфекций гриппа H1N1 в Соединенных Штатах постоянно указывается в сети Интернет по адресу <http://www.cdc.gov/h1n1flu/investigation.htm>. Центр по контролю и предотвращению заболеваний совместно с местными здравоохранительными учреждениями и учреждениями штатов занимаются изучением сложившейся ситуации.

Заразен ли этот новый вирус H1N1?

Специалисты Центра контроля заболеваний установили, что новый вирус H1N1 является заразным и передается от одного человека к другому. Однако на настоящий момент нет информации о том, насколько легко этот вирус распространяется между людьми.

Каковы основные признаки и симптомы этого вируса у людей?

Симптомы нового вируса гриппа H1N1 похожи на симптомы сезонного гриппа. Среди них высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенный нос, ломота в теле, головная боль, озноб и чувство усталости. Многие из зараженных больных жаловались также на понос и рвоту. Кроме того, как и в случае с сезонным гриппом, в результате вызываемого этим вирусом заболевания зафиксированы серьезные и даже смертельные случаи.

Насколько серьезно заболевание, связанное с новым вирусом H1N1?

В настоящее время неизвестно, насколько опасным этот вирус станет для широких масс населения. Сотрудники Центра контроля заболеваний изучают истории болезней пациентов, инфицированных этим вирусом, чтобы установить, имеются ли какие-либо группы людей, которые подвержены особому риску возникновения инфекции, серьезного заболевания или госпитализации, связанных с вирусом. Во время сезонного гриппа существуют определенные группы населения, которые подвержены большему риску возникновения серьезных осложнений. Среди них люди в возрасте от 65 лет, дети до пяти лет, беременные женщины, а также люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями. В настоящее время остается невыясненным, имеются ли определенные группы людей, которые подвержены серьезному риску развития осложнений вследствие заражения новым вирусом. Центр контроля заболеваний также проводит лабораторные исследования с целью установить, имеется ли у каких-либо людей природный иммунитет против этого вируса в зависимости от их возраста.

Как передается новый вирус H1N1?

Считается, что способы передачи нового вируса H1N1 идентичны способам распространения сезонного гриппа. Вирусы гриппа в основном передаются от человека к человеку во время кашля или чихания заболевших людей. Некоторые могут заболеть, прикоснувшись к предметам, на которых находятся вирусы гриппа, а затем к собственному рту или носу.

Сколько времени необходимо для передачи этого вируса от инфицированного человека к другим людям?

В настоящее время специалисты Центра контроля заболеваний считают, что этот вирус обладает теми же свойствами с точки зрения распространения, что и вирусы сезонного гриппа. Исследования сезонного гриппа показали, что человек может быть заражен за 1 день до проявления симптомов и через 7 дней после начала заболевания. Дети, в особенности младшего возраста, могут быть потенциальными распространителями вируса в течение более длительного периода времени. Можно ли заболеть новым вирусом H1N1, если употреблять в пищу или готовить свинину?

Нет. Вирусы H1N1 не передаются с пищей. Инфицирование новым вирусом H1N1 через свинину или продукты из нее невозможно. Употребление продуктов из свинины, обработанной и приготовленной надлежащим образом, полностью безопасно.

Существует ли риск заболевания через питьевую воду?

Водопроводная вода, обработанная существующими способами дезинфекции, не представляет особого риска передачи вирусов гриппа, при этом обеспечивается высокую степень защиты ее от вирусов. Восприимчивость нового вируса гриппа H1N1 к принятым процессам обработки питьевой воды не изучалась. Тем не менее, недавние исследования показали, что уровня свободного хлора, обычно используемого для очистки питьевой воды, вполне достаточно, чтобы инактивировать чрезвычайно патогенный птичий грипп H5N1. Вероятно, что и другие вирусы гриппа, например, новый H1N1, будут также инактивированы обработкой хлором. На настоящий момент не выявлено документально подтвержденных случаев заболевания гриппом, причиной которого является зараженная питьевая вода.

Может ли новый вирус гриппа H1N1 распространяться через воду в бассейнах, спа-салонах, водных парках, фонтанах и других обрабатываемых источниках воды, используемой для купания и плавания?

Вирусы гриппа поражают верхние дыхательные пути человека. Документально подтвержденные случаи инфицирования вирусом гриппа, связанного с использованием воды, не зафиксированы. Восприимчивость вируса гриппа H1N1 к хлору и другим дезинфицирующим средствам, которые применяются в бассейнах, спа-салонах, водных парках, фонтанах и других обрабатываемых источниках воды, используемой для купания и плавания, не изучалась. Тем не менее, недавние исследования показали, что уровня свободного хлора, рекомендованного Центром контроля заболеваний (1–3 части на миллион [ мг/л] для бассейнов и 2–5 частей на миллион для спа-салонов), вполне достаточно для дезинфекции вируса птичьего гриппа А (H5N1). Вероятно, что и другие вирусы гриппа, например, новый H1N1, будут также дезинфицированы хлором.

Может ли вирус гриппа H1N1 передаваться в местах скопления воды, используемой для купания и плавания, вне ее?

Да, места скопления воды, используемой для купания и плавания, ничем не отличаются от других общественных мест. Считается, что способы передачи нового вируса H1N1 идентичны способам распространения сезонного гриппа. Вирусы гриппа в основном передаются от одного человека к другому во время кашля или чихания заболевших людей. Некоторые могут заболеть, коснувшись сначала предметов, на которых находятся вирусы гриппа, а затем собственного рта или носа.

Как можно защититься от заражения?

В настоящее время вакцины для защиты от инфицирования новым вирусом

H1N1 не существует. Для предотвращения распространения таких респираторных болезней, как грипп, необходимо придерживаться обычных мер повседневной гигиены.

Для защиты своего здоровья используйте следующие меры:

- Прикрывайте нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Использованную салфетку выбрасывайте в мусор.
- Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
- Не прикасайтесь к глазам, носу или рту. Инфекция передается именно таким способом.
- Старайтесь избегать близкого контакта с заболевшими людьми.
- Если вы заболели, оставайтесь дома в течение 7 дней после выявления симптомов или до тех пор, пока симптомы не будут выявляться в течение 24 часов, в зависимости от того, что продлится дольше. Это необходимо для предотвращения заражения других и дальнейшего распространения вируса.

Среди других важных мер, которые вы можете предпринять, следующие:

- Следуйте рекомендациям учреждений здравоохранения относительно закрытия школ, непосещения мест скопления людей и других мер изолирования при гриппе.
- Будьте готовы к тому, что, если вы вдруг заболите, вам придется оставаться дома в течение приблизительно недели; может пригодиться некоторый запас продаваемых без рецепта лекарств, средств для обработки рук на основе спирта, салфеток и других сопутствующих вещей, что поможет исключить необходимость появляться в общественных местах, пока вы больны и являетесь носителем инфекции.

Какой лучший способ уберечься от распространения вируса через кашель или чихание?

Если вы заболели, по возможности максимально ограничьте контакты с другими людьми. Если вы заболели, оставайтесь дома в течение 7 дней после выявления симптомов или до тех пор, пока симптомы не будут выявляться в течение 24 часов, в зависимости от того, что продлится дольше. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой при кашле или чихании. Выбрасывайте использованные салфетки в мусорное ведро. После этого вымойте руки, делайте это после каждого приступа кашля или чихания.

Какой способ мытья рук оптимален, чтобы избежать заражения гриппом?

Частое мытье рук защитит вас от микробов. Для мытья рук используйте мыло или средство для обработки рук на основе спирта. Рекомендуется мыть руки — с мылом и в теплой воде — в течение не менее 15-20 секунд. При отсутствии мыла и воды можно использовать одноразовые салфетки, пропитанные средством для обработки рук на основе спирта, или дезинфицирующие гели. Их можно найти в большинстве супермаркетов и аптек. При использовании геля втирайте его в руки до полного высыхания. Для действия геля не требуется вода; содержащийся в нем спирт уничтожит микробы на ваших руках.

Что делать, если вы заболели?

Если у вас после возвращения из стран, неблагополучных в отношении гриппа H1N1, (или контакта с больным этим заболеванием), появились симптомы гриппоподобного заболевания, включая жар, ломоту в теле, насморк или заложенный нос, боль в горле, тошноту, рвоту или понос, оставайтесь дома и избегайте контакта с другими людьми, за исключением случаев, когда необходимо обратиться за медицинской помощью. Если вы серьезно больны или особенно подвержены развитию осложнений гриппа, свяжитесь с вашим медицинским учреждением или обратитесь за медицинской помощью. В медицинском учреждении определят, необходимо ли провести тесты на выявление гриппа или сразу приступить к лечению.

Если вы заболели и у вас имеется любой из указанных ниже признаков, свидетельствующих об ухудшении состояния, немедленно вызывайте врача. У детей среди подобных признаков, при наличии которых требуется срочная

медицинская помощь, могут быть следующие:

- Учащенное или затрудненное дыхание
- Синюшность кожных покровов
- Отказ от достаточного количества питья
- Сильная или непрекращающаяся рвота
- Непробуждение или отсутствие реакции
- Настолько возбужденное состояние, что ребенок сопротивляется, когда его берут на руки
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые затем вернулись, сопровождаемые жаром и усилившимся кашлем

У взрослых среди признаков, при наличии которых требуется срочная медицинская помощь, могут быть следующие:

- Затрудненное дыхание или одышка
- Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе
- Внезапное головокружение
- Спутанность сознания
- Сильная или непрекращающаяся рвота
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые затем вернулись, сопровождаемые жаром и усилившимся кашлем

Существуют ли медицинские препараты для лечения нового гриппа?

Да. Центр контроля заболеваний рекомендует использовать оселтамивир или занамивир для лечения и/или предупреждения заражения новым вирусом гриппа H1N1. Противовирусные лекарственные препараты — это средства, продающиеся при наличии рецепта (таблетки, растворы или ингаляторы), которые предназначены для лечения гриппа и не позволяют вирусам размножаться в вашем теле. Если вы заболели, противовирусные лекарства способны смягчить развитие болезни и помочь вам быстрее почувствовать себя лучше. Кроме того, они могут предотвратить серьезные осложнения, вызванные гриппом. Во время нынешней эпидемии приоритетное значение имеет использование противогриппозных противовирусных лекарственных препаратов для лечения серьезного гриппа. Как долго вирус гриппа остается активным на объектах (например, книгах и дверных ручках)?

Исследования показали, что вирус гриппа способен выживать на окружающих предметах с возможностью инфицирования человека в течение 2-8 часов с момента попадания на поверхность.

От чего погибает вирус гриппа?

Вирус гриппа разрушается под воздействием высокой температуры (75-100°C). Кроме того, некоторые химические бактерицидные препараты, включая хлор, перекись водорода, моющие средства (мыло), йодофоры (антисептики на основе йода) и спиртовые растворы являются эффективными против вирусов гриппа человека при использовании в соответствующей концентрации на протяжении достаточного периода времени. Например, для обработки рук можно использовать спиртосодержащие средства для протирки и гели. Гели необходимо втирать в руки до полного высыхания.

Какие поверхности более других могут быть источниками заражения?

Распространение вирусов возможно, когда человек касается предметов, на которых они находятся, а затем своих глаз, носа или рта. Вирусы во время чихания или кашля со слюной зараженного человека передаются по воздуху.

Как необходимо обращаться с бытовым мусором для предотвращения распространения вируса гриппа?

Для предотвращения распространения вируса гриппа рекомендуется выбрасывать салфетки и другие предметы одноразового использования, которыми пользовался инфицированный человек, в мусорное ведро.

После использования салфеток необходимо вымыть руки с мылом.

Как проводить уборку в доме для предотвращения распространения вируса гриппа?

Для предотвращения распространения вируса гриппа важно поддерживать чистоту поверхностей (особенно прикроватных столиков, в ванных комнатах, на кухне и детских игрушек), протирая их с использованием бытовых дезинфицирующих средств согласно инструкциям, указанным на этикетке.

Как необходимо обращаться с бельем, столовыми приборами и посудой, которыми пользовались люди, инфицированные вирусом гриппа?

Нет необходимости стирать белье и мыть столовые приборы и посуду, принадлежащие больному, отдельно, но важно помнить, что эти предметы нельзя использовать другим лицам без тщательной предварительной обработки. Белье (например, простыни и полотенца) необходимо стирать, используя обычное мыло для стирки, и высушить в горячей сушилке. Не следует переносить грязное белье «в охапке» к месту стирки, чтобы предотвратить собственное инфицирование. После переноски грязного белья необходимо вымыть руки с мылом или протереть их средством для обработки рук на основе спирта. Ответная реакция и исследования

Какие исследования эпидемиологического характера проводятся в ответ на нынешнюю вспышку гриппа?

Проводится ежедневный мониторинг эпидемической ситуации в мире по гриппу H1N1. В аэропортах осуществляется контроль (с термометрией) за состоянием здоровья граждан, въезжающих в Россию из неблагополучных по гриппу H1N1 стран. При выявлении лиц с признаками заболевания проводится их госпитализация и лабораторное обследование для уточнения диагноза.

### **Чем отличается текущая вспышка свиного гриппа от предыдущих?**

Вспышка свиного гриппа в апреле 2009 года относится к подтипу H1N1. Теперь этот вирус передается от человека человеку. Поскольку этот вирус новый, у подавляющего большинства людей нет к нему иммунитета. Обычно вирусы гриппа, хотя и быстро мутируют, все же сохраняют общие черты со штаммами, распространенными в предыдущие годы, поэтому у людей сохраняется некоторая степень защиты от них. Но этот вирус свиного гриппа настолько отличается от всех предыдущих, что здравоохранительные органы опасаются, что организм большинства людей не сможет выработать к нему иммунитет. Именно поэтому этот вирус так быстро распространяется.

По информации на 16.10.09 по данным региональных бюро ВОЗ общее количество лабораторно подтвержденных случаев заболеваний людей, вызванных пандемическим вирусом (H1N1)2009 в мире составляет более 387 тыс., включая 4820 случаев с летальным исходом. В РФ зафиксировано более 800 случаев.

### **Что такое пандемия?**

Пандемия – это эпидемия заболевания, которая охватывает огромные географические пространства. Наиболее известный случай пандемии – это эпидемия вируса гриппа, известного как «испанка», в 1918 году. Эта пандемия также была вызвана вирусом подтипа H1N1, который распространился во многих частях света и унес жизни миллионов людей.

Эксперты ВОЗ разработали шестиуровневую шкалу предупреждений о пандемии.

Фаза 1. Не выявлено новых субтипов вируса гриппа людей. Субтип вируса гриппа, который вызвал случаи заболеваний у людей, может присутствовать у животных. Если вирус присутствует у животных, считается, что риск заражения или заболевания человека низкий.

Фаза 2. Не выявлено новых субтипов вируса гриппа у людей. Однако субтип вируса гриппа, циркулирующий среди животных, может представлять существенный риск заболевания людей.

Фаза 3. Выявлен случай /случаи/ заражения людей новыми субтипами вируса, но не обнаружено передачи вируса от человека к человеку, или очень редко наблюдается передача при близких контактах.

Фаза 4. Маленькие группы с ограниченной передачей вируса от человека к человеку, но распространение очень ограничено. Предполагается, что вирус не до конца адаптировался к человеческому организму.

Фаза 5. Большие группы зараженных, но передача вируса от человека к человеку ограничена. Предполагается, что вирус значительно лучше адаптировался к человеческому организму, но еще не полностью приобрел способность к распространению /существенный риск пандемии/.

Фаза 6. Пандемия: увеличившееся и поддерживающееся на высоком уровне распространение инфекции в общей популяции.

Грипп H1N1 достиг 6 уровня, т.к. он зафиксирован на огромной территории и среди очень большого количества людей.

Однако у большинства заболевших грипп протекает достаточно легко, напоминая симптомами обычный грипп, и проходит самостоятельно, при простом симптоматическом лечении. Поэтому количество летальных исходов по сравнению с количеством заболевших невелико.

Тяжелые формы грипп может принимать в некоторых группах риска:

1. у беременных женщин
2. у маленьких детей
3. у очень пожилых людей
4. у пациентов с сопутствующими заболеваниями (астма, заболевания легких, сахарный диабет и др.)

### **Каковы симптомы свиного гриппа?**

Симптомы свиного гриппа очень схожи с симптомами обычного сезонного гриппа человека, с которым каждый сталкивался в холодное время года. К симптомам свиного гриппа относятся следующие симптомы:

- жар;
- кашель;
- боль в горле;
- насморк;
- головная боль;
- боль и ломота в теле;
- усталость;
- вялость;
- озноб;
- затрудненное дыхание.

У некоторых заболевших отмечалась также тошнота и диарея.

### **Лечение гриппа H1N1**

Рекомендации ВОЗ по лечению гриппа H1N1

ВОЗ выпустила руководство по применению противовирусных препаратов при лечении пациентов, инфицированных вирусом пандемического гриппа H1N1. Руководство разработано в результате консенсуса, достигнутого международной группой экспертов, изучивших все

имеющиеся результаты исследований безопасности и эффективности противовирусных препаратов.

Особое значение придается применению [осельтамивира](#) и [занамивира](#) с целью предотвращения развития тяжелой болезни и наступления смерти, уменьшения потребности в госпитализации и сокращения длительности пребывания в больницах.

Как сообщает пресс-служба ВОЗ, в настоящее время пандемический вирус чувствителен к обоим этим препаратам (известным как ингибиторы нейраминидазы), но устойчив ко второму классу противовирусных препаратов (ингибиторам М2).

Во всем мире у большинства пациентов, инфицированных пандемическим вирусом, наблюдаются типичные симптомы гриппа и полное выздоровление наступает через одну неделю даже при отсутствии какого-либо медикаментозного лечения. Здоровые пациенты с болезнью, протекающей без осложнений, не нуждаются в лечении противовирусными препаратами, говорится в сообщении ВОЗ.

Применяя индивидуальный подход к пациенту, решения о назначении лечения необходимо принимать на основе клинической оценки и знаний о присутствии вируса в конкретных сообществах.

В районах широкой циркуляции вируса в сообществах врачи, принимая пациентов с гриппоподобным заболеванием, должны допускать, что причиной болезни является пандемический вирус. При принятии решений о лечении не следует дожидаться лабораторного подтверждения инфекции H1N1.

Эти рекомендации подкрепляются сообщениями из всех мест, где возникли вспышки болезни, о том, что вирус H1N1 быстро становится преобладающим штаммом.

## **Немедленно приступить к лечению серьезных случаев заболевания**

Фактические данные, изученные группой экспертов, указывают на то, что [осельтамивир](#), при его надлежащем назначении, может способствовать значительному снижению риска развития пневмонии (одной из основных причин смерти как от пандемического, так и от сезонного гриппа) и уменьшению потребности в госпитализации.

Для пациентов, у которых с самого начала развивается тяжелая болезнь или их состояние начинает ухудшаться, ВОЗ рекомендует начинать лечение [осельтамивиром](#) как можно раньше. Исследования показывают, что рано начатое лечение, желательнее не позднее 48 часов со времени появления симптомов, в значительной мере связано с лучшими клиническими результатами. Лечение пациентов с тяжелой или ухудшающейся болезнью необходимо начинать даже и в более поздние сроки. При отсутствии [осельтамивира](#) или невозможности его применения по какой-либо причине можно давать [занамибир](#).

Эта рекомендация применима ко всем группам пациентов, включая беременных женщин, и ко всем возрастным группам, включая детей раннего и грудного возраста.

Для пациентов с сопутствующими нарушениями здоровья, повышающими риск развития более тяжелой болезни, ВОЗ рекомендует лечение [осельтамивиром](#) или [занамибиром](#). Эти пациенты должны получать лечение также как можно скорее после появления симптомов, не дожидаясь результатов лабораторных тестов.

Учитывая то, что беременные женщины являются группой повышенного риска, ВОЗ рекомендует предоставлять им противовирусное лечение как можно скорее после появления симптомов.

В то же время наличие сопутствующих нарушений здоровья не позволяет достоверно прогнозировать все или даже большинство случаев развития тяжелой болезни. Во всем мире около 40% случаев тяжелой болезни в настоящее время происходит среди ранее здоровых

детей и взрослых, обычно в возрасте до 50 лет.

У некоторых из этих пациентов наблюдается внезапное и очень быстрое ухудшение их клинического состояния обычно на 5-й или 6-й день после появления симптомов.

Клиническое ухудшение характеризуется развитием первичной вирусной пневмонии, разрушающей легочные ткани и не чувствительной к антибиотикам, и функциональной недостаточности многих органов, включая сердце, почки и печень. Для ведения таких пациентов необходимы отделения интенсивной терапии, где в дополнение к противовирусным препаратам используются другие виды терапии.

### **Применение противовирусных препаратов у детей**

ВОЗ рекомендует незамедлительное противовирусное лечение детей с тяжелой или ухудшающейся болезнью и детей, подвергающихся риску развития более тяжелой или осложненной болезни. Эта рекомендация относится ко всем детям в возрасте до пяти лет, так как эта возрастная группа подвергается повышенному риску развития более тяжелой болезни.

Все другие здоровые дети старше пяти лет нуждаются в противовирусном лечении только в случаях затянувшейся или ухудшающейся болезни.

### **Признаки опасности у всех пациентов**

Врачи, пациенты и лица, осуществляющие уход в домашних условиях, должны быть бдительны в отношении признаков опасности, которые могут сигнализировать о развитии более тяжелой болезни. Учитывая то, что развитие болезни может быть очень быстрым, необходимо обращаться за медицинской помощью при появлении у лиц с подтвержденной или предполагаемой инфекцией H1N1 любых из следующих признаков опасности:

- нехватка дыхания при физической активности или в покое;
- затруднение дыхания;
- посинение;
- кровавистая или окрашенная мокрота;
- боль в груди;
- изменение психического состояния;
- высокая температура на протяжении более 3 дней;
- низкое артериальное давление.

У детей признаки опасности включают учащенное или затрудненное дыхание, снижение активности, трудности с пробуждением, а также снижение или отсутствие желания играть.