**Грипп у пожилых людей**

Комплекс симптомов при острых респираторных вирусных инфекциях (далее – ОРВИ), в том числе при гриппе, не зависит от возраста. Клиническая картина гриппа у лиц пожилого возраста аналогична проявлениям заболевания у молодых людей. Разница заключается в том, что пожилые люди, как правило, болеют более тяжело и длительно.

Если грипп развивается по классической схеме, то имеет острое начало. Температура поднимается до 39⁰С и выше. Лихорадка сохраняется в течение 3-5 суток. Помимо повышенной температуры могут беспокоить: стойкая головная боль, слабость в теле, мышечная и суставная боль, сухой кашель, боль в горле, снижение аппетита, сухость слизистых, реже – насморк, одышка, учащенное дыхание, светобоязнь, покраснение глаз, отечность лица.

Помимо общих проявлений ОРВИ и гриппа, у пожилых людей часто встречаются специфические симптомы: повышение артериального давления, головокружение, рвота, расстройства сна. Мышечная боль на фоне гриппа в преклонном возрасте наблюдается чаще, чем у молодых. Усталость после выздоровления сохраняется на более длительный период – около 3 недель.

 С возрастом заболевания протекают тяжелее и могут даже угрожать жизни. Из-за ослабленного иммунитета у пожилых людей сильнее выражена интоксикация. Могут присутствовать тошнота, рвота, расстройства сознания, диарея. Иногда наблюдаются галлюцинации, бред, судороги.

Всем болеющим острыми респираторными инфекциями необходимо обращаться к врачу для назначения терапии.

Лечение ОРВИ и гриппа у лиц старше 60-65 лет может затянуться. Даже комплексная терапия не гарантирует отсутствие осложнений после гриппа у пожилых людей. С чем это связано?

У лиц пенсионного возраста, как правило, уже есть несколько хронических заболеваний. Обычно это серьезные сердечно-сосудистые, легочные или эндокринные нарушения. Часто присутствует лишний вес, повышен риск инфарктов и инсультов, активность всех систем организма снижена.

Пожилые люди относятся к группе риска по поводу возникновения постгриппозных осложнений! После 60 лет на фоне гриппа нередко развивается пневмония, бронхит и другие заболевания ЛОР-органов. Это связано с более слабым кашлевым рефлексом у пожилых людей, возрастной атрофией слизистых, наличием хронических проблем с респираторной системой. С возрастом уменьшается количество и активность Т-лимфоцитов, иммунная система утрачивает способность к адекватному ответу при столкновении с инфекциями. Кроме того, здоровье может быть ослаблено онкологическими процессами, систематическим курением, злоупотреблением спиртных напитков.

У пожилых людей снижены выводящие функции печени и почек. Как следствие обычные фармацевтические препараты даже в небольших дозах, а также их сочетания могут провоцировать нежелательные лекарственные реакции.

Большое внимание необходимо уделять [**профилактике гриппа**](https://academpharm.by/profilaktika-grippa-i-orvi-u-detej-i-vzroslyx)**,** которая включает как специфические мероприятия (вакцинацию и противовирусную терапию), так и общую оздоровительную программу.

 **Пожилым людям показана ежегодная вакцинация против гриппа!** Также рекомендованы регулярные физические нагрузки в соответствии с возрастом: утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, плавание. Укрепить иммунитет позволяют травяные чаи, мед, кисломолочные продукты, цельнозерновые каши, мясные бульоны, фрукты, овощи, квашеная капуста, чеснок.

В сезон гриппа и ОРВИ рекомендуется ограничить социальные контакты, избегать массовых мероприятий, использовать средства индивидуальной защиты, чаще мыть руки.