

Простуда и грипп. Как не заболеть?

Грипп - инфекция необыкновенно живучая, упоминание о ней можно найти даже в древних манускриптах. Вирус гриппа обладает фантастической способностью к перевоплощению и почти каждый год меняет свое "лицо".

Заболевание начинается внезапно, еще несколько часов назад вы были бодры и работоспособны, а сейчас вас мучает невыносимая головная боль, ломота в мышцах, суставах, резко идет вверх столбик термометра, знобит.



Вирус распространяется с молниеносной скоростью "перелетая" по воздуху от человека к человеку, когда мы разговариваем, кашляем, чихаем. Избежать встречи с ним сложно, но все-таки мы можем защитить себя.



Эффективным профилактическим средством является вакцинация. Спектр вакцин сейчас представлен достаточно широко, это вакцины - ваксигрипп, инфлювак, гриппол и др. В аптеках имеется большое количество противовирусных препаратов (арбидол, ремантадин, афлубин). Кроме того, большую роль играет психологический настрой. Если Вы подумали, что сегодня заболите, так и случается. Настройтесь на то, что Ваш сильный и здоровый организм ни за что не поддается болезни. Включайте в свой рацион питания продукты, которые улучшают настроение - вкусные фрукты, шоколад.

Уменьшить концентрацию вируса в дыхательных путях помогает регулярное промывание носа, полоскание горла солевыми растворами. Жилище и рабочий кабинет проветривайте 3-4 раза в день, уборку проводите влажным способом. Купите можжевельник, - это чудо растение убивает вредные микробы и вирусы. Поставьте дома его в горшочке, а на работу ходите в украшениях из его коры. Принимайте средства повышающие иммунитет. Кстати, "пробиотики", которые помогают иммунитету бороться с инфекциями и снижают риск заболеть содержатся "в живом" йогурте, срок хранения которого не превышает 7 дней. Если же Вас одолевает насморк, першение в горле, кашель, температура не выше 37,5-38 °С, то скорее всего у Вас простуда, от которой спасут средства от кашля, насморка и антибиотики (по назначению врача). В любом случае при первых симптомах гриппа или простуды откажитесь от похода на работу, вызывайте на дом врача, соблюдайте все его назначения, постельный режим. Пейте как можно больше чая, травяных настоев, морсов, с содержанием аскорбиновой кислоты.

На время всего эпидемиологического периода возьмите за правило не выходить из дома, не смазывая слизистую оболочку носа оксолиновой мазью.

Как же быстро восстановить силы после гриппа и простуды?

- Ограничьте контакты.

Ваш организм еще слаб, избегайте посещения мест с большим скоплением людей.

- Не ешьте жирного и жареного.

Тяжелая пища - большая нагрузка на организм. Отдайте предпочтение свежим фруктам овощам и не жирному мясу курицы.

- Спице больше.

Вечером ложитесь на час раньше, а днем позвольте себе вздремнуть 1-2 часа.

- И выкиньте из головы мысли о том, что приличные люди болеют только по субботам и воскресеньям.

- Будьте здоровы!



Грипп и ОРВИ



Грипп - острая респираторная вирусная инфекция, которая имеет всемирное распространение, поражает все возрастные группы людей. Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости.

Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию - пневмонию, бронхит, отит, миокардит, обострение хронических заболеваний.

Кто является источником инфекции?

Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользования общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.



Как проявляется грипп?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура тела до 38 - 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, слабость, боль в мышцах, кашель, насморк, конъюнктивит, возможны тошнота, рвота и диарея нейротропного характера.

Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо.

Как защитить себя от гриппа?

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — вакцинация. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70-80% вакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа лучше всего делать в

октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммуитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.

Необходимо помнить, что любое лекарственное средство при лечении гриппа вызывает побочные реакции, которые несравнимы с допустимыми реакциями на вакцинацию. Кроме того, с профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии, что при длительном применении снижает их эффективность и способствует формированию лекарственно устойчивых форм вируса.



Что нужно знать о гриппе?

С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа.

Грипп - это высоко контагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38°C), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Болезнь может протекать легко,



однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов.

Возбудители гриппа - вирусы типов А и В, которые отличаются агрессивностью, исключительно высокой скоростью размножения. За считанные часы после заражения вирус гриппа приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Это объясняет большее число бактериальных осложнений, возникающих при гриппе. Также важной особенностью вирусов гриппа является их способность видоизменяться: практически ежегодно появляются все новые варианты вирусов.

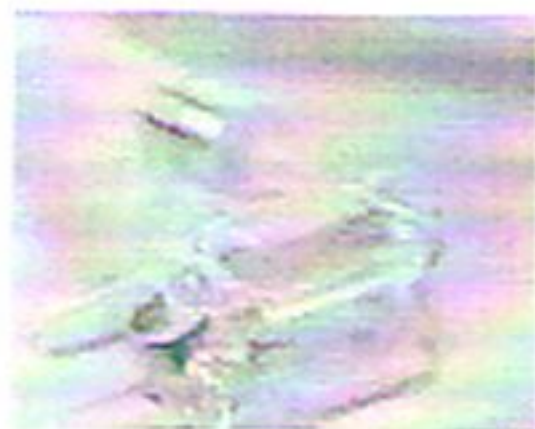
Чем опасен грипп?

Грипп крайне опасен своими осложнениями:

- Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит).
- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний.

Как защитить себя от гриппа?



Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация. Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидсезон.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана контингентам из групп риска: детям начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

В период эпидемического подъема заболеваемости рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:



- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания;
- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;
- Носить медицинскую маску (марлевую повязку);

- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук;
- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;
- Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

В целях повышения устойчивости организма к респираторным вирусам, в том числе, к вирусам гриппа, как мера неспецифической профилактики, используются (по рекомендации врача) различные препараты и средства, повышающие иммунитет.

Что делать, если Вы заболели гриппом?



Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный

режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничным морс, щелочные минеральные воды.

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

