

ВНИМАНИЕ ГРИПП!

Люди заражаются гриппом в течение всего года. Но реальный пик данного заболевания приходится на период с сентября по март. Как же уберечь себя и свою семью от этого недуга? Прибегать ли к вакцинированию или положиться на народные средства? Итак, грипп: симптомы гриппа, его профилактика – тема разговора на сегодня.

Вирус гриппа передается очень легко. Например, стоит немного постоять рядом с человеком, который кашляет или чихает в вашу сторону – и вы уже потенциальный носитель вируса. Дальше все зависит от уровня вашего иммунитета. Вы можете и не заболеть сами, но передать вирус гриппа кому-нибудь другому. Да, вполне можно заразиться даже от того, кто выглядит вполне здоровым. Инкубационный период инфекции начинается лишь за день до появления симптомов гриппа. Продолжается же он в течение следующих 5 дней для взрослых и 10 дней – для детей.

Основные симптомы гриппа

Грипп, в отличие от обычной простуды, всегда сопровождается очень высокой температурой (до 40С!). Обычно попутно возникает сильная боль в мышцах, головная боль, сухость, сильный кашель, потеря аппетита и общее ощущение слабости. Насморк и боль в горле могут быть и симптомами обычной простуды – поэтому, можно ошибиться в постановке диагноза. Отличие в том, что при ОРЗ эти симптомы обычно исчезают в среднем через неделю. При гриппе же они более длительны, с каждым днем (при отсутствии должного лечения) усиливаются. Вирусная инфекция приводит к серьезным, даже опасным для жизни осложнениям (например, к миокардиту или воспалению легких). Чтобы не подвергать себя такому риску, лучше защитить себя от болезни заранее. Вакцинация является наиболее эффективной формой защиты от гриппа – симптомов гриппа его профилактикой подавить не удастся.

Кто в зоне риска вирусной атаки?

Гриппом может заболеть каждый, но некоторые люди более уязвимы перед болезнями. Даже самая безобидная инфекция может вызвать у них тяжелые последствия. Ответьте себе на следующие вопросы, чтобы выяснить, являетесь ли вы в зоне особого риска вирусных инфекций.

- Вы страдаете хроническими заболеваниями, такими как астма, диабет, сердечная недостаточность или другие сердечно - сосудистые заболевания?
- У вас слабое здоровье, вы часто посещаете врача или обращаетесь в больницу?
- У вас есть маленький ребенок, вы пожилой человек или у вас есть какое-либо хроническое заболевание?
- В период с сентября по март вы посещаете места, где можно встретить толпы людей или часто пользуетесь общественным транспортом?

Если хотя бы на один из вопросов вы ответили «да», то вы являетесь одним из людей, рискующих заболеть гриппом. Для вас лучше всего будет прибегнуть к вакцинации.

Что нужно знать о вакцинации

Прививка – лучший способ профилактики заболевания. Иммуитет после вакцинации устанавливается в течение 2 недель. Так что лучше всего делать прививку именно сейчас – в октябре. Но даже если вы делаете это в сезон болезни, это также будет хорошим решением. Чтобы убедиться в этом, поговорите со своим врачом – он даст вам достойную консультацию. Многие считают, что при вакцинации в организм вводится малая доза вируса – это пугает и настораживает. Это не совсем так. Не беспокойтесь, что в результате вакцины вам станет плохо. Продукт содержит только мертвые вирусы, поэтому он не может вызвать инфекцию. Хотя некоторые люди после вакцинации отмечают такие симптомы, как высокая температура или временная слабость, но это не симптомы гриппа – это ответ организма на вакцину.

Термины **ОРЗ** или **ОРВИ** охватывают большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, и характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. Однако неправильно называть все ОРЗ и ОРВИ гриппом.

При возникновении первых симптомов гриппа показано применение следующих средств:

1. обильное питье (горячий чай, морс, боржоми с молоком);
2. жаропонижающие средства (парацетамол, панадол, колдрекс);
3. сосудосуживающие средства местно для облегчения носового дыхания;
4. мукалтин, корень солодки, настойка алтея и другие средства для разжижения и отхождения мокроты;
5. противокашлевые средства (пертуссин, бронхолитин, бромгексин, грудной сбор);
6. в первые дни болезни рекомендуются паровые ингаляции с настоями из ромашки, календулы, мяты, шалфея, зверобоя, багульника, сосновых почек;
7. аскорбиновая кислота, поливитамины;
8. антигистаминные препараты (тавегил, супрастин);
9. в первые дни заболевания - натуральные препараты, поддерживающие иммунитет (интерферон, афлубин).

Что можно и рекомендовано при гриппе

Основным методом профилактики против гриппа является активная иммунизация вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала.

Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом. Высокий титр антител, вызванный прививкой, держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации. Поэтому слишком заблаговременная вакцинация также не рекомендуется.

Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка(маска).

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины,

которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.

При гриппе рекомендуется проводить регулярный туалет носа - мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.