

Что такое грипп и какова его опасность?

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

Лёгочные 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).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Важно!

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-massовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Важно!

При температуре 38 — 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

Как защитить себя от гриппа?

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

Правила профилактики гриппа:

Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте. Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта. Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Памятка для родителей

Болеем правильно. Пять ошибок при лечении гриппа и ОРВИ, и как их избежать

Позавчера першило в горле, но вроде бы горячий чай помог. Вчера нос перестал дышать, но было столько работы, не хватило даже времени сходить за каплями в аптеку. Сегодня утром стало ясно, что все — болезнь захватила организм полностью. Нужно срочно принимать меры!

Так начинается череда ошибок, которые совершают большинство людей, вместо пути к выздоровлению выбирая дорогу к затяжной болезни и осложнениям.

Мы расскажем о пяти основных заблуждениях и объясним, почему так делать не надо.

Ошибка первая: некогда болеть

Все мы стали очень занятыми: у нас миллион дел и обязанностей. Болеть некогда, поэтому мы закидываем в себя на бегу лекарства, снимающие симптомы, глушим литрами горячий чай, и, кажется, что болезнь отступает. Часто, к сожалению, так действительно только кажется... Через несколько дней все может проявится снова, и, скорее всего, в усиленном виде. Если снова не обращать на болезнь внимания, легко дойти до серьезных осложнений.

А надо было всего лишь остаться дома и вызвать врача. За 3-4 дня покоя и приема назначенных доктором лекарств, не слишком замученный жизнью организм обычно справляется с болезнью.

Ошибка вторая: сбивать невысокую температуру

Да, мы понимаем: повышенная температура — это головная боль и мутное состояние. Поэтому большинство бросается пить жаропонижающие, как только видит на градуснике цифры 37 с хвостиком. А надо было бы радоваться повышению температуры тела. Ведь это признак того, что иммунитет работает, организм борется с болезнью. Запомните: не нужно сбивать температуру, если она ниже 38,5 градусов. Конечно, это не касается случаев, когда у больного сильная головная боль или есть склонность к судорогам.

Ошибка третья: укутаться и закрыть все окна

При простуде или гриппе на больного часто нападает озноб, и его единственное желание — укутаться в десять одеял. Что он и делает, предварительно закрыв все окна в квартире. Не поступайте так! Обернитесь одиннадцатым одеялом, но проветривайте обязательно! Это поможет снизить концентрацию вирусов и нормализовать микроклимат в комнате. Если совсем не можете вытерпеть даже слегка приоткрытую форточку, выходите из комнаты каждые 2-3 часа, распахивайте окно настежь на пять минут (да, даже если зима), потом возвращайтесь в хорошо проветренную комнату.

Ошибка четвертая: пить антибиотики

Вы попробовали забить симптомы — все равно плохо... Полечились домашними средствами — не сильно лучше... «Да что ж такое!», — восклицаете вы и идете в аптеку за антибиотиками. Стоп! Разворачиваетесь домой. Врачи уже замучились объяснять, что антибиотики действуют против бактерий, а грипп и простуда — вирусные заболевания. Так что зря пропьете. Желудку навредите, а с болезнью не справитесь. Но даже в случае бактериальной инфекции антибиотики должен назначать врач. В последнее время бактерии выработали устойчивость ко многим препаратам, и поможет ли тот или иной в вашем случае, вы точно не угадаете. Принимая антибиотики бездумно, вы приучите к ним бактерии, и те перестанут их бояться.

Ошибка пятая, и самая главная: само пройдет...

Этих четырех пунктов могло бы и не быть, если бы мы серьезнее относились к соблюдению правил гигиены, правильной профилактике и грамотному лечению любых заболеваний. И это не сложно. Воздушно-капельные вирусы попадают в наш организм через слизистую оболочку носоглотки. Если она ослаблена или повреждена, вирусы ней они закрепляются и начинают размножаться. Иммунитет не справляется и развиваются заболевания: от простых, как мы считаем, простуд до ангин, бронхитов, пневмоний. На самом деле, даже обычная простуда, часто, начало пути к более серьезным недугам.

Именно поэтому так важно правильно укреплять иммунную систему и защищаться от вирусов.

Надеемся, что наши советы помогут вам укрепить здоровье, а если и болеть, то не часто и не тяжело!

В Российской Федерации продолжается эпидемический сезон заболеваемости гриппом и ОРВИ, характерный для этого времени года.

Возбудители гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем и достаточно контагиозны (заразны).

При ОРВИ - острых респираторных вирусных инфекциях не гриппозной этиологии заболевание развивается постепенно, чаще всего начинается с утомляемости и насморка, сухого кашля, который затем переходит в мокрый.

При гриппе отмечается резкое ухудшение состояния – повышение температуры тела (в отдельных случаях до 40,5 градусов), головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, чувствительность к свету. Наиболее активная фаза приходится на 3-5 день заболевания, выздоровление на 8-10 день. При гриппе поражаются сосуды, поэтому возможна кровоточивость десен и слизистой оболочки носа. После перенесенного гриппа организм становится чрезвычайно восприимчив к различным инфекциям, что приводит к тяжелым инфекционным осложнениям.

Особенно тяжело ОРВИ и грипп протекают у маленьких детей, пожилых людей, людей с хронической патологией и заболеваниями иммунной системы.

Лучшей защитой от гриппа является иммунизация. Вместе с тем от остальных ОРВИ прививка не защищает.

Для того чтобы предупредить заболевание необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находится на свежем воздухе. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохлаждаться при нахождении на улице. Если Вы промочили ноги, необходимо пропарить их сразу по возвращении домой.

Укреплению организма способствует правильное питание. Включите в рацион продукты, содержащие витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.

При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование.

Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих.

Поэтому необходимо при первых признаках заболевания обратиться к врачу

Будьте здоровы!

ГРИПП:

СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА



ЧТО ДЕЛАТЬ?

! **САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!**
Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение

! **ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 38 – 39 °С вызовите участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи!**

! **КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ!** Это может привести к тяжелейшим осложнениям

ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:



! **По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату) от других домочадцев**

! **Регулярно прометривать помещение, где находится больной**

! **При уходе за больным гриппом использовать медицинскую маску (медицинскую повязку).**

* Рекомендуется горячий чай, клюквенный или брусничный морс, цитрусовые минеральные воды

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка*



- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамины С (киви, брускина, лимон и др.) и блок с добавлением чеснока и яблок
- Тщательно мыть руки с мылом
- Регулярно делать аэрозольную уборку в помещениях
- Вести здоровый образ жизни, мыться, сбрасывать яичники и заниматься физкультурой
- В случае появления заболеваний гриппом и схожими симптомами – начинать прием противогрипповых препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)

* Прививка подходит для детей начиная с трех лет, для взрослых, любых профессий и состояния здоровья, противопоказания: заболеваниями, макушками рабочими, учеными, спортсменами, работниками сферы обслуживания, транспорта. Прививку лучше делать в сентябрь-октябрь – до 3-4 недели до эпидемии

На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора