

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ ГРИППОМ

Грипп – это вирусное заболевание, вызываемое различными вирусами гриппа. Источником инфекции является человек, больной гриппом. Быстрое развитие гриппа и поражение в короткий срок большого числа людей связаны с коротким инкубационным периодом развития болезни, а также с воздушно-капельным путём передачи инфекции и высокой восприимчивостью человека к вирусу гриппа.

Основные клинические проявления гриппа характеризуются быстрым началом с ознобом, подъёмом температуры до высоких цифр (39 – 40 градусов Цельсия), присоединением головной боли, головокружения, болей в глазных яблоках, мышечных болей, болей в суставах, выраженной слабости. При токсическом течении гриппа присоединяются рвота и обморок. Средняя длительность подъёма температуры не более 4 дней. Если температура сохраняется, то надо думать об осложнённом течении гриппа. Такие симптомы, как кашель, насморк, являются постоянными, но не сильно выраженными.

Лечение и профилактика гриппа:

1. Больного гриппом следует изолировать в отдельную комнату, которая должна проветриваться.
2. Немедикаментозное лечение должно включать:
 - Постельный режим в течение всего периода температуры и 2 – 3 дня после её нормализации, для того, чтобы снизить риск осложнений;
 - Обильное питьё, которое обеспечивает вывод токсинов, «молочно-растительную» диету;
 - Ингаляции натёртого лука или чеснока.

Необходимо помнить, что повышение температуры – защитная реакция организма, которая способствует гибели вируса гриппа. Не следует добиваться быстрого снижения температуры, а лучше постепенно снижать её до небольших цифр.

С учётом неблагоприятного влияния вируса гриппа на стенки сосудов необходимо назначение средств, укрепляющих стенки сосудов: рутин, аскорутин, аскорбиновая кислота, препараты кальция.

Для того чтобы предупредить заболевание гриппом,

можно воспользоваться следующими советами:

- В период эпидемии следует избегать мест, где собирается много людей (цирк, театр, кинотеатр и др.), помня о том, что инфекция распространяется воздушно-капельным путём;
- Не следует переутомляться, так как это приводит к ослаблению защитных сил организма;
- В питании обязательно должны присутствовать фрукты и овощи, содержащие большое количество витаминов;
- Можно с профилактической целью принимать аскорбиновую кислоту, рутин, аскорутин, поливитамины, с профилактической целью можно использовать оксолиновую мазь (смазать слизистую носа мазью перед выходом на улицу), можно использовать ингаляции натёртого лука и чеснока;
- В настоящее время имеется действенный метод профилактики гриппа у детей – активная специфическая иммунизация. Для этого используют вакцины: Гриппол (Россия), Ваксигрипп (Франция), Инфлювак (Голландия).

Литература: материалы статьи канд. мед наук, доцента Л.И. Мозжухиной