


Грипп: что это такое?

	<h1>ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА</h1> <p>Грипп - острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания.</p>
<p>Основные симптомы проявления заболевания:</p> <ul style="list-style-type: none">• Головная боль;• Озноб;• Повышение температуры тела до 38,5 - 40 С;• Боль и ломота в мышцах и суставах;• Общая слабость и "разбитость",• Сухой кашель.	<p>Болезнь начинается внезапно!</p> <p>При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО оставаться дома и вызвать врача на дом.</p> <p>Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволят уменьшить риск осложнений.</p>
<p>Инкубационный период - от нескольких часов до 2 суток.</p> 	<p>НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!</p> <p>Обязательно сообщите врачу, если Вы недавно совершили поездку в страну, где зарегистрированы случаи заболевания гриппом.</p>
	<p>КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?</p> <ul style="list-style-type: none">• Наиболее эффективный метод профилактики гриппа - вакцинопрофилактика. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;• Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);• При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;• В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.) или хотя бы сократите время пребывания в таких местах;• Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;• Чаше проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;• Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление "здоровой" пищи, физическую активность, закаливание.

Грипп: что это такое?

Грипп – это острое вирусное заболевание, поражающее преимущественно дыхательную систему. Грипп входит в категорию ОРЗ – острых респираторных заболеваний, а точнее, ОРВИ – острых респираторных вирусных инфекций.

Причиной гриппа является не ослабление иммунитета и не переохлаждение, а особый вирус – вирус гриппа. Его особенность заключается в чрезвычайной изменчивости. Мало того, что описанные в медицине три типа гриппа (А, В и С) могут чередоваться, они еще и меняют свою структуру. Поэтому ежегодно в период эпидемии наша иммунная система сталкивается с новым микроорганизмом, что существенно затрудняет борьбу с ним.

Как происходит заражение?

Источником заражения при гриппе является больной человек, и лишь в редких случаях некоторые животные – свиньи, птицы. Следует учитывать, что заразиться можно и от человека со стертой формой гриппа, когда его проявления минимальны и могут не восприниматься человеком как болезнь.

Передается грипп воздушно-капельным путем. Больной человек при кашле, чихании и просто при дыхании образует вокруг себя зараженное «облако» – взвешенные в воздухе частицы мокроты, слизи, отделяемого из носа. Вдыхание этих частиц – и есть путь проникновения вируса гриппа в организм пока еще здорового человека.

Облако взвешенных зараженных частиц постепенно оседает на окружающие предметы. К сожалению, вирус гриппа относительно устойчив и может сохранять свою активность во внешней среде несколько часов. Проходя мимо обсемененных вирусом предметов обихода, делая приборку, пользуясь этими вещами, мы непроизвольно стряхиваем зараженные частицы, которые вновь поднимаются в воздух и могут попасть в дыхательную систему человека. Это так называемый воздушно-пылевой путь передачи.

Как проявляется грипп?

Симптомы гриппа известны большинству людей, и, тем не менее, будет нелишним повторить столь важную информацию.

Скрытый период – инкубационный – длится от 5-6 часов до 3 суток. За это время вирус успевает проникнуть через слизистые оболочки рта и носа в организм, а иммунная система тем временем предпринимает попытки воспрепятствовать этому. Длительность инкубационного периода зависит от типа вируса, обильности заражения и состояния иммунной системы конкретного человека. Вслед за инкубационным периодом появляются проявления болезни, которые могут иметь несколько разную последовательность.

1. Насморк, заложенность носа, чихание, ощущение першения в горле – частые начальные симптомы заболевания.

2. Слабость, ломота в теле может быть первым признаком начинающейся болезни или же последовать за симптомами, указанными в предыдущем пункте.

3. Повышение температуры обычно возникает в первые же часы заболевания. Для гриппа характерна сильная лихорадка с температурой до 40°C и даже выше.

4. Кашель появляется чуть позже и сначала характеризуется непродуктивностью – кашель сухой, он «раздирает» трахею и бронхи, но при этом ничего не откашливается. Постепенно кашель становится влажным, с отхождением мокроты. Если кашель «лающий», значит воспалена гортань и возможно затруднение дыхания.

Грипп: осложнения

Грипп – заболевание само по себе неприятное, однако наиболее опасны его осложнения, которые развиваются при слабости иммунной системы (например, у пожилых людей и у детей), при отсутствии лечения или неадекватном лечении, при нарушении режима.

1. Бронхит: в течение недели после начала заболевания кашель не проходит, отделяется большое количество гнойной (желтой, зеленоватой, серой) мокроты.

2. Пневмония – воспаление легочной ткани, вызванное зачастую не самим вирусом, а бактериями, проникшими через слизистые оболочки, пораженные вирусом. Кашель мучительный, при этом существенно страдает общее состояние больного, температура повышена. Иногда может развиваться геморрагическая пневмония – особо тяжелая форма заболевания, нередко заканчивающаяся смертью.

3. Менингит и энцефалит – тяжелые воспалительные заболевания головного мозга и его оболочек. Заболевание характерно преимущественно для детей — у взрослых такое осложнение развивается крайне редко. Менингит и энцефалит протекают тяжело, требуют интенсивной терапии и чреваты летальным исходом.

4. Судорожные припадки – могут быть признаком поражения центральной нервной системы или быть реакцией на критическое поражение температуры.

5. Психозы с галлюцинациями – являются признаком тяжелой интоксикации с нарушением функции головного мозга.

Лечение гриппа

Лечение гриппа требует предоставления больному покоя — рекомендуется больше лежать. Обычная активность (привычная трудовая деятельность, работа по дому) противопоказана и может привести к развитию тяжелых осложнений.

Симптоматическое лечение: является основным при гриппе. Суть его сводится к назначению средств, снимающих тяжелые симптомы и предупреждающие дальнейшее поражение органов. Назначают:

-жаропонижающие средства – с учетом возраста. Препараты этой группы улучшают самочувствие больного, предотвращают реакции со стороны нервной системы (например, судороги, характерные для маленьких детей);

-витамин С: снижает проницаемость мелких сосудов, предотвращает возникновение отека слизистых, препятствует распространению поражения;

-обильное питье: способствует выведению токсинов из организма;

-отхаркивающие, противокашлевые, бронхорасширяющие средства. Особенно осторожным нужно быть с препаратами, подавляющими кашель. Они могут использоваться только при сухом кашле; при наличии мокроты такие средства могут привести к ее застою и развитию гнойных осложнений в бронхах и легких;

-сосудосуживающие капли в нос снимают отек слизистой носа, облегчают дыхание, улучшают отток отделяемого из гайморовых пазух, тем самым предотвращая развитие гайморита;

Профилактика гриппа

Предупреждение гриппа гораздо более эффективно, чем лечение уже возникшего заболевания. В идеале профилактика гриппа должна быть круглогодичной: правильное питание, адекватная физическая нагрузка, закаливание являются хорошими средствами повышения иммунитета, а значит и сопротивляемости гриппу.

Вакцинация – основной медицинский метод профилактики гриппа. Ежегодно на основании анализа прошлых эпидемий разрабатывается новая вакцина, которая учитывает изменчивость вируса и активна в отношении того вируса гриппа, которого ожидают в данном году. Вакцину вводят за 1-3 месяца до предполагаемого начала эпидемии.

Ношение ватно-марлевой повязки уменьшает попадание вируса в дыхательные пути. Если вы сторонник такого способа профилактики, не забывайте о необходимости менять повязку несколько раз в день, в противном случае она сама может стать источником заражения.

Прием поливитаминов и витамина С.

Ежедневное употребление чеснока: позволяет снизить количество микроорганизмов в полости рта.

Промывание носа – особенно актуально после работы, школы, общественного транспорта и т.п. Для промывания носа лучше использовать физраствор, а для предотвращения пересыхания слизистой оболочки носа после промывания смазывать нос изнутри любым маслом.

Избегание многолюдных мест во время эпидемии.

Регулярная влажная уборка помещения.

Оксолиновая мазь: регулярно смазывать полость носа, особенно перед посещением людных мест.