

ВНИМАНИЕ!!!

ГРИПП!!

Грипп — вирусное инфекционное заболевание, вызывающее поражение слизистой оболочки дыхательных путей и общее отравление организма. Источником заражения гриппом является больной (особенно в первые 5 дней болезни). Заражение гриппом чаще всего происходит через слизистую носа, на которой оседают вирусы, находящиеся в воздухе.

Грипп характеризуется рядом клинических проявлений, общих для всех разновидностей вируса. Чаще всего у заболевшего человека начинается озноб, появляются тупая головная боль, кашель, ломота в мышцах рук и ног, ощущение разбитости в теле. Язык у больного бледный, с тонким белым налетом, пульс поверхностный.

Заболевание гриппом может сопровождаться летальным исходом, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара.

Грипп и ОРЗ постепенно подрывают сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Врачи не зря говорят, что грипп – это самая тяжелая из простудных инфекций. Если любую другую ОРВИ можно перенести на ногах, укутаться потеплее и пойти на работу, то грипп способен свалить с ног даже самых сильных людей. Мало того, что грипп наносит большой урон здоровью человека, он еще портит ваши планы, мешает ведению бизнеса и вообще выбивает из колеи. Но не стоит отчаиваться и пасовать перед опасной болезнью. Есть один хороший способ предотвратить ее – вовремя осуществить вакцинацию.

Грипп – результат вредоносной работы вирусов. Возбудители гриппа подразделяются на три группы: А, В и С. Вирусы групп А и В ответственны за эпидемии болезней дыхательных путей, которые происходят почти каждую зиму и зачастую связаны с увеличением случаев госпитализации и летальных исходов. Вирусы группы С принципиально отличаются от вирусов групп А и В. Обычно вирусы этой группы вызывают или очень легкую, или вообще бессимптомную форму заболевания; также они не вызывают эпидемий, соответственно, вирусы группы С не оказывают такого воздействия на здоровье людей, как вирусы двух предыдущих групп. Поэтому все усилия по контролю распространения гриппа нацелены именно на вирусы групп А и В.

Вакцин от гриппа на сегодня известно много. Главное требование к ним - обновленная формула. Вакцины должны ежегодно обновляться, должны добавляться в состав новые штаммы вируса.

Противогриппозную вакцинацию обычно проводят в период между октябрём и ноябрём. Рекомендуется производить ежегодную иммунизацию, так как было доказано, что вакцины предыдущих лет менее эффективны против штаммов гриппа текущего года. Следует также помнить, что иммунитет к гриппу развивается в течение примерно двух недель после прививки.

Нужно отметить, что привитый человек может заболеть гриппом так же, как и не привитый человек, но болеть он будет несоизмеримо легче, и осложнений после гриппа не получит.

Немаловажное значение для профилактики гриппа и других вирусных заболеваний имеют лекарственные препараты «Интерферон», «Локферон», «Лейкинферон» и рекомбинантные («Виферон», «Гриппферон», «Инфагель») интерфероны. Все препараты интерферона вызывают в клетках синтез протеинов, которые обеспечивают противовирусный и иммуномодулирующий эффект, направленный на освобождение клеток от вирусов.

Для профилактики гриппа так же используются противовирусные препараты. Самый простой из них - Ремантадин. Не стоит относиться к нему снисходительно. Этот препарат проверен временем. Профилактическая доза его - 1 таблетка в день. Маленьким детям его заменяют на Альгирем (сироп). Более "модный" противовирусный препарат - Арбидол. Его профилактическая доза такая же - 1 таблетка в день. Оксолиновая мазь - это в основном метод психологической защиты от гриппа. Эффективность этого препарата очень мала, но популярность его в народе очевидна. Для неспецифической иммунной стимуляции в период гриппа также рекомендуется применение препарата Иммунал.

Обязательно в период гриппа не забудьте о витаминах, особенно это касается курильщиков. Витамин С в больших дозах показан как заболевшим гриппом, так и здоровым людям с профилактической целью. Можно, конечно, принимать 2-х и 3-х кратные дозы ревита, но не забудьте о целесообразности. Биодоступность синтетических витаминов очень мала. Это не скрывают даже производители. Всасывание в кровь происходит неплохо, но до места назначения витамин часто не доходит. Рекомендуется принимать натуральный витамин С: шиповник, клюква, брусника, черная смородина, цитрусы.

Приготовление витаминного чая из шиповника. Ягоды шиповника растолочь, горсть размельченных ягод засыпать в термос и залить кипятком. Плотно закрыть и оставить настаиваться на ночь. Утром ароматный и полезный чай готов, наслаждайтесь. Клюквенный морс готовится проще: растолченные ягоды (свежие или замороженные) заливаются водой, процеживаются через ситечко. Добавьте сахар, а лучше мед, и принимайте свою порцию витаминов. Только не нужно портить морс кипячением. Некоторые любят варить морс, убивая при этом витамины. Аналогично готовится брусничный морс. Черная смородина гораздо полезнее в протертом или замороженном

виде, без варки. Ешьте ее ложками или пейте смородиновый морс. Не нужно пренебрегать народными средствами профилактики. В природе есть замечательный природный фитонцид - чеснок. Применяйте его грамотно, и таблетки Вам не понадобятся. Чеснок употребляют как внутрь, так и наружно. Тарелочку с чесноком можно поставить на рабочий стол и вдыхать его целебный запах. Ребенку хорошо будет повесить на шею чесночные бусы. Ешьте чеснок при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд.

Есть еще один вид профилактики гриппа. Это марлевая или одноразовая маска, которую нужно чаще менять, иначе пользы от нее будет мало.

Таким образом, Вы имеете целый арсенал средств для защиты от гриппа. Выбирайте, что Вам больше нравится. В период эпидемии заболеет только ленивый, кто просто не удосужился принять меры. Не поленитесь, позаботьтесь о себе, глядишь, и нам, врачам, работы станет меньше.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА:

- Выходя из дома на улицу, смазать нос изнутри оксолиновой мазью, специальными противопростудными бальзамами, детским кремом или просто борным вазелином.
- Старайтесь избегать мест, с большим содержанием пыли — в ней оседает больше всего вирусов.
- Носите с собой платок, смоченный ароматическим маслом — лаванды, полыни или пихты, и периодически прикладывайте его к носу, особенно если кто-то рядом чихает или кашляет. Летучие вещества, содержащиеся в этих маслах, убивают микробов.
- Во время поездки в транспорте держите во рту кусочек корня аира, гвоздики, просто корочку апельсина или лимона — это также поможет уничтожить вирусов, залетевших с воздухом в носоглотку.
- Утром выпивайте натощак стакан апельсинового или грейпфрутового сока, а вечером съедайте дольку чеснока или салат с луком. Это помогает усилению иммунитета и уничтожению микробов.