

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 серьезнее, возможно тяжелое 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 нее 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-массовые 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 ее состав

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо 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 еще более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъема 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 прием противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата)
Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА - наиболее эффективное средство борьбы с гриппом!

Грипп отличается от многих инфекционных заболеваний легкостью передачи от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле, разговоре). Не исключено заражение через предметы, игрушки, посуду, полотенца и т. д. Клиника развивается спустя сутки после заражения. Особенно велика возможность заражения у непривитых от гриппа людей.

СИМПТОМЫ:

- Головная боль
- Слезотечение
- Выделения из носа
- Сухой кашель
- Озноб
- Повышение температуры тела до 38,5 - 40 С
- Общая слабость и "разбитость"
- Боль и ломота в мышцах и суставах

ПРОФИЛАКТИКА:

Придерживаться здорового образа жизни, включая закаливание

Не посещать места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.п.)

Чаще бывать на свежем воздухе, проводить влажные уборки и проветривание помещений

При контакте с больным членом семьи пользоваться марлевой повязкой

Соблюдать правила личной гигиены. Тщательно и часто мыть руки

ВАКЦИНАЦИЯ. Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций

Рацион: свежие фрукты и овощи, репчатый лук, чеснок, цитрусовые

При чихании и кашле использовать одноразовый платок

Заниматься самолечением ОПАСНО!!!

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ?

Если Вы чувствуете себя нездоровым, у Вас поднялась температура, появился кашель, боль в горле:

1. Необходимо остаться дома и не ходить на работу, в школу или детский сад
2. Создать больному ребенку определенные условия. Крайне важен покой
3. Сообщить семье и друзьям о своей болезни во избежании контакта с людьми
4. Прикрывать рот и нос одноразовыми платками во время кашля и чихания, затем утилизировать должным образом
5. Тщательно и часто мыть руки с мылом, особенно после кашля и чихания.
6. Отдыхать, принимать большое количество жидкости (сок, вода; компот до 2-х литров)
7. Немедленно обратиться за медицинской помощью, что важно для предупреждения осложнений

КАК СЛЕДУЕТ ЗАБОТИТЬСЯ О БОЛЬНОМ ДОМА?

1. Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих
2. Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным. Для этой цели подойдут либо серийно выпускаемые, либо самодельные маски, при условии, что их можно утилизировать или дезинфицировать после использования.
3. Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным
4. Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной. Для проветривания используйте окна и двери
5. Содержите помещение в чистоте, используя моющие хозяйственные средства

