

Грипп и его профилактика.

Заражение

Гриппу присущи высокая восприимчивость (в этом и основная причина стремительного и широкого распространения гриппа).

Источником гриппозной инфекции является больной человек. Передача вируса от больного здоровому происходит через воздух на расстоянии до 2-3 метров с мельчайшими капельками слюны и мокроты при разговоре, кашле, чихании.

Внешние проявления

Болезнь начинается остро, с повышения температуры тела. Температурная реакция отличается непродолжительностью: лихорадка редко длится более 3-5 дней. Кроме того, отмечаются признаки интоксикации (отравления организма): головная боль, слабость, чувство разбитости, возможны мышечные и суставные боли. Наблюдаются и катаральные явления (насморк и кашель), которые длятся обычно до 10 дней.

Осложнения

Чаще всего грипп осложняется пневмонией (воспаление лёгких), реже возникает воспаление мочевыводящих путей или ЛОР-органов. Самые тяжелые осложнения – отёк мозга и менингоэнцефалит (воспаление мозговых оболочек и мозга). Иногда на фоне гриппа могут обостряться уже имеющиеся до гриппа заболевания.

Если грипп переносят «на ногах», то есть риск минимум на несколько месяцев ослабить свой организм.

Лечение

Лечение лёгких и среднетяжёлых форм гриппа проводится в домашних условиях. Однако обращение к врачу в любом случае обязательно.

При тяжёлых формах (возможны и смертельные случаи!) необходимо лечение в стационаре.

Пока не нормализуется температура, следует соблюдать постельный режим и диету (молочнокислые продукты, фруктовые и овощные соки).

Для дезинтоксикации (выведение ядов) необходимо обильное питьё – чай, соки, морс, отвары шиповника и липового цвета, молоко.

Полезно принимать повышение дозы витамина С.

Можно применять растирания, прохладные компрессы на лоб, потогонные средства (малина). Помните, что с помощью повышенной температуры организм борется с инфекцией, а сбивать температуру следует только при действительно тяжёлом самочувствии!

В квартире, где есть больной, важно поддерживать чистоту, проводить влажную уборку и не забывать о мерах личной профилактики (ношение маски, изоляция больного).

Профилактика гриппа

Самым надёжным средством профилактики гриппа является вакцинация.

Из отечественных вакцин наиболее эффективна вакцина «Гриппол», сочетающая в себе высокоочищенные антигены вирусов А и В и иммуномодулирующий препарат полиаксидоний, что способствует выработке иммунитета против гриппа и прочих респираторно-вирусных инфекций.

Из средств профилактики сейчас широко используют гомеопатический препарат «Афлубин» (с рождения) и «Арбидол» (с 2-х лет), но в каждом конкретном случае необходим грамотный совет врача. Помните: самолечение чаще всего будет неэффективным!

