

Что такое грипп и какова его опасность?

Грипп — это острое инфекционное заболевание, которое может поразить любого человека. Возбудителем гриппа является вирус, который передается от инфицированного человека к окружающим через носоглотку воздушно-капельным путем.

Хотя большинство людей переносят грипп в течение нескольких дней, у некоторых болезнь может протекать в более тяжелой форме, с возможными осложнениями, вплоть до летального исхода.

При заболевании гриппом могут обостряться хронические заболевания, а также существует высокий риск возникновения различных осложнений:

- Осложнения на легкие (пневмония, бронхит). Пневмония является основной причиной смертельных случаев при гриппе.
- Осложнения на верхние дыхательные пути и ЛОР-органы (отит, синусит, ринит, трахеит).
- Осложнения сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- Осложнения нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать таких осложнений, важно вовремя проводить профилактику и правильно лечить заболевание.

Грипп начинается внезапно, возбудители вирусов гриппа типов А и В очень агрессивны и размножаются с исключительной скоростью. Уже через несколько часов после заражения вирус может вызвать серьезные повреждения слизистой оболочки дыхательных путей, что облегчает проникновение в организм бактерий.

Симптомы гриппа включают: жар, повышенную температуру (37,5–39°C), головную боль, боль в мышцах и суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенность носа, боль и першение в горле.

Постановка точного диагноза и назначение лечения — задача врача, поскольку грипп легко спутать с другими заболеваниями.

Что делать при заболевании гриппом?

При первых признаках гриппа заболевшему рекомендуется остаться дома, чтобы не распространять инфекцию и своевременно начать лечение. Необходимо немедленно обратиться к врачу. Заболевшего следует изолировать от здоровых лиц, выделив ему отдельную комнату.

Важно!

Родители не должны отправлять заболевших детей в детский сад, школу или на массовые мероприятия. Постельный режим является обязательным, так как нагрузка на организм при гриппе значительно возрастает.

Самолечение недопустимо. Только врач может поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию пациента.

Для успешного лечения необходимо строго выполнять все предписания врача, а также пить большое количество жидкости (горячий чай, морс из клюквы или брусники, щелочные минеральные воды). Пить нужно как можно чаще.

Важно!

При температуре 38–39°C следует вызвать врача на дом или скорую помощь.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и проводить в нем влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств.

При контакте с больным рекомендуется носить медицинскую маску или марлевую повязку.

Как защитить себя от гриппа?

По данным Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективной мерой профилактики гриппа является вакцинация.

Вакцина защищает от вирусов, которые наиболее актуальны в данный эпидемический сезон.

Введение вакцины не вызывает заболевание, а стимулирует выработку антител, которые защищают организм. Эффективность вакцинации значительно превосходит действие неспецифических средств, таких как иммуномодуляторы, витамины и народные средства.

Вакцинация рекомендуется всем, но особенно показана:

- детям от 6 месяцев;
- людям с хроническими заболеваниями;
- беременным женщинам;
- лицам из групп профессионального риска (медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта).

Прививка делается за 2–3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости только в медицинском учреждении, и перед вакцинацией обязательно требуется осмотр врача.

Противопоказания к вакцинации включают острые лихорадочные состояния, обострение хронических заболеваний и аллергическую реакцию на яичный белок (если он содержится в вакцине).

Правила профилактики гриппа:

- Сделайте прививку до начала эпидемического сезона.
- Сократите посещение мест массового скопления людей.
- Используйте маску в общественных местах.
- Избегайте контактов с заболевшими.
- Регулярно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Промывайте носовую полость после посещения общественных мест.
- Проветривайте помещение и регулярно проводите влажную уборку.
- Увлажняйте воздух в помещении.
- Употребляйте больше продуктов с витамином С.
- Принимайте противовирусные препараты по назначению врача, если в вашем окружении появились заболевшие.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение

ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ

38 – 39 °С вызовите участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи!

КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП НА НОГАХ!

Это может привести к тяжелейшим осложнениям

ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:

- Остаться дома и соблюдать постельный режим
- Выполнять все рекомендации лечащего врача
- При кашле и чихании прикрывать рот и нос платком
- Своевременно принимать лекарства
- Пить как можно больше жидкости*



- По возможности изолировать больного гриппом (в отдельную комнату) от других домочадцев
- Регулярно проветривать помещение, где находится больной
- При уходе за больным гриппом использовать медицинскую маску (марлевую повязку)

* Рекомендуется горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка*

- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.) и блюд с добавлением чеснока и лука
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь

