

БОЛЕТЬ – ИЛИ НЕ БОЛЕТЬ?!

Ежегодно в России отмечается подъем заболеваемости ОРВИ, и гриппом.

К сожалению, в обществе остается традиционно поверхностное отношение к заболеваниям ОРВИ и гриппа. Большинство населения считает ОРВИ и грипп неопасными заболеваниями, и переносят их на ногах. Такое отношение приводит к увеличению числа осложнений.

В последние годы эпидемии, вызванные респираторными вирусами, характеризуются тяжелым течением заболевания и высокой смертностью от этих инфекций. Наиболее опасными являются вирусы гриппа. Грипп является второй после пневмококковой инфекции причиной смерти от инфекционных заболеваний. Эпидемии гриппа характеризуются тем, что среди населения могут циркулировать одновременно вирусы разных штаммов.

ОРВИ, и грипп, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем. Заражение происходит при разговоре, кашле, чихании. Распространение вируса может происходить и контактно-бытовым путем.

Симптомы гриппа: высокая температура, головная боль, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли в теле, озноб и слабость. Заболевание может протекать как в легкой, так и в тяжелой форме. Тяжесть клинического течения определяется выраженностью и длительностью токсического действия вирусов на нервную систему, сосудистую и другие системы организма человека. Практически во всех случаях болезни грипп сопровождается разной степени нарушениями в иммунной системе. Характерным для гриппа является запаздывание катарального синдрома: он может отсутствовать или начаться на 2-4 день заболевания с появления насморка. Больные гриппом испытывают затрудненное дыхание через нос, саднение и боль за грудиной, мучительный сухой кашель. По некоторым данным, в 30-40% заболевание может сопровождаться осложнениями. Вирус гриппа способен вызывать такие осложнения, как бронхит, воспаление легких, миокардит, энцефалит. Самым распространенным осложнением является воспаление легких, которое протекает очень тяжело и плохо поддается лечению.

Наиболее надежной защитой против гриппа является специфическая иммунизация. Достаточно надежный иммунитет в отношении гриппа формируется в течение первых 3 недель после специфической иммунизации. Однако в этот период тоже возможно инфицирование вирусами гриппа или другими респираторными вирусами и развитие заболевания, поэтому необходимо проводить эффективную неспецифическую профилактику гриппа.

Неспецифические профилактические мероприятия направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: соблюдение правил личной гигиены, закаливание, двигательная активность, физкультура и рациональное питание.

В период подъема заболеваемости для предотвращения заражения гриппом необходимо соблюдать несложные, но эффективные правила:

- ограничьте пребывание в местах скопления людей;
- чаще проветривайте помещения и проводите влажную уборку;
- одевайтесь по сезону;
- принимайте витаминно-минеральные комплексы;
- ежедневно употребляйте в пищу лук, чеснок, обладающими природными дезинфицирующими и стимулирующими иммунитет свойствами;
- дважды в день перед выходом на улицу смазывайте носовые ходы оксолиновой мазью.

Что же делать при наличии у себя симптомов гриппа?

- оставайтесь дома, по возможности избегайте контактов с другими людьми и **ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА!**
- до прихода врача пейте больше жидкости;
- соблюдайте постельный режим ;
- при кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми платками;
- чаще мойте руки с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук;
- используйте отдельную посуду и полотенце;
- используйте маску, если вокруг вас находятся люди
- **НЕ ПРИНИМАЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО ЛЕКАРСТВА, ЛЕЧЕНИЕ МОЖЕТ НАЗНАЧИТЬ ТОЛЬКО ВРАЧ!**

СОБЛЮДАЙТЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ! ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ – НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ! СЛЕДУЙТЕ СОВЕТАМ ВРАЧА!

