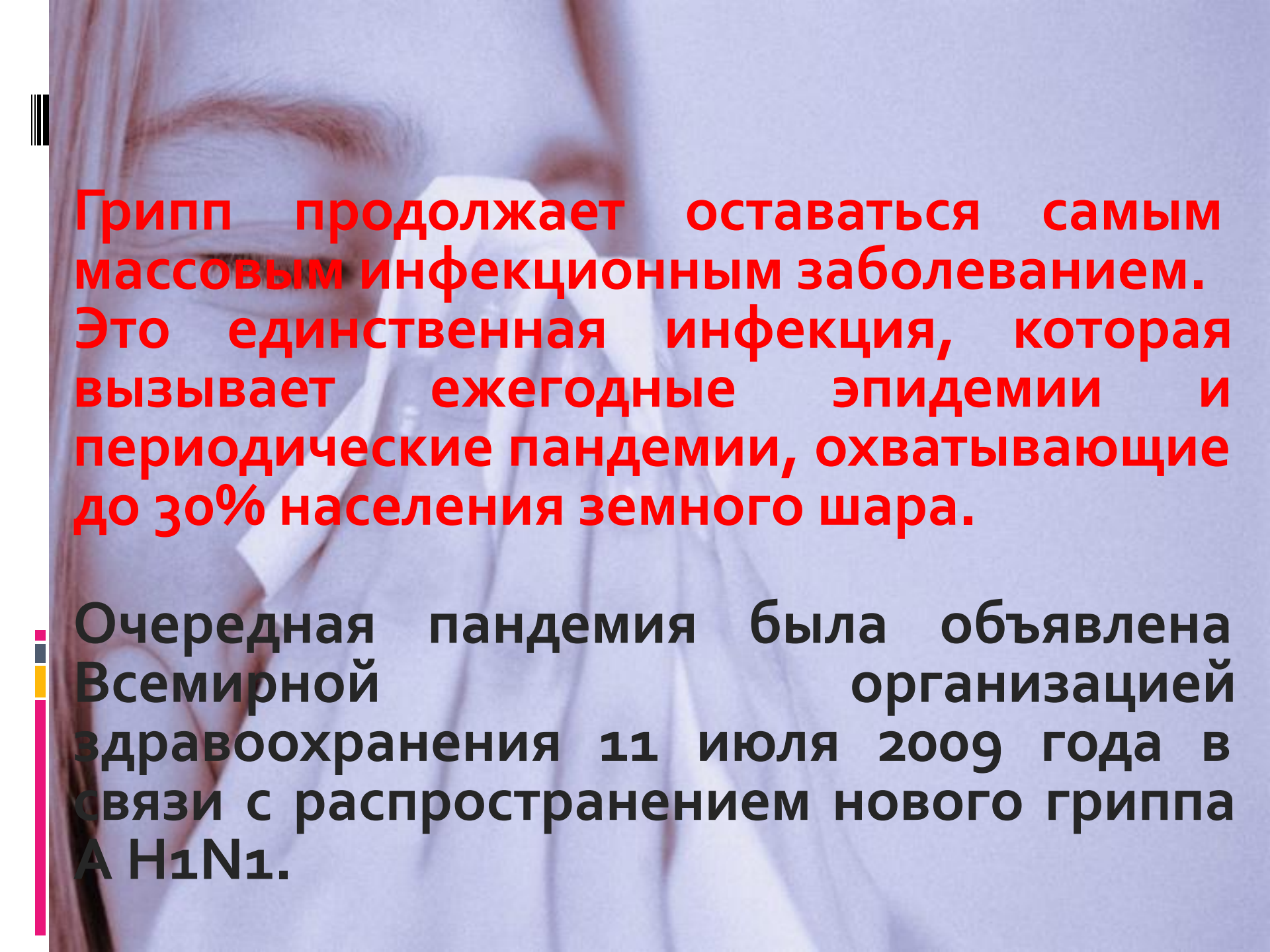




КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ ОТ ГРИППА

ДОКТОР, У МЕНЯ ГРИПП, ЧТО ВЫ МНЕ ПОСОВЕТУЕТЕ?
- ВСТАНЬТЕ ОТ МЕНЯ ПОДАЛЬШЕ.



Грипп продолжает оставаться самым массовым инфекционным заболеванием. Это единственная инфекция, которая вызывает ежегодные эпидемии и периодические пандемии, охватывающие до 30% населения земного шара.

Очередная пандемия была объявлена Всемирной организацией здравоохранения 11 июля 2009 года в связи с распространением нового гриппа А Н₁Н₁.

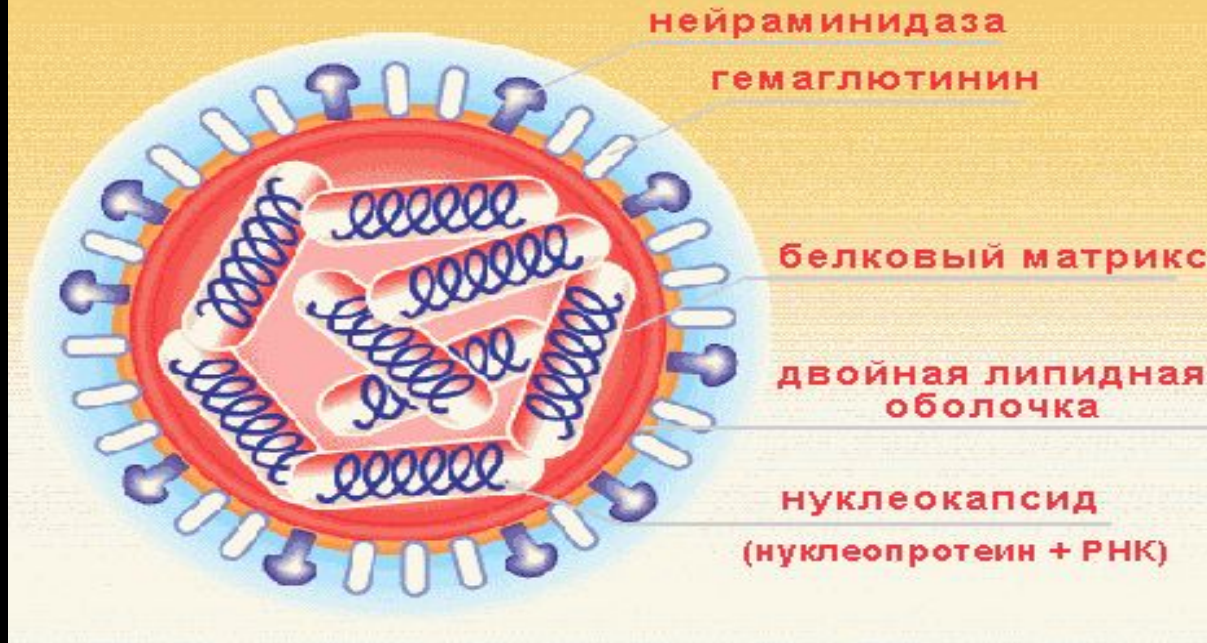
По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) ежегодно заболевают гриппом 20-30% детей и 5-10% взрослых, а умирают от гриппа от 250 тыс. до 500 тыс. человек. Экономический ущерб от ежегодных эпидемий составляет от 1 до 6 млн. долларов на 100 тысяч населения.

Ежегодно, по статистике, в Республике Беларусь гриппом и ОРВИ заболевает каждый третий житель страны и регистрируется около 3 млн. случаев заболеваний. Причем, в общей структуре всех заболевших доля гриппа составляет 9-10%. Следует отметить, что среди всех заболевших ОРВИ более половины – дети до 14 летнего возраста.

Что же такое грипп?

- **Грипп** - это острое инфекционное заболевание, поражающее органы дыхания, нервную, сердечно-сосудистую и др. системы.
- **Возбудитель гриппа** - вирус, который размножается в слизистой оболочке дыхательных путей. Он распространяется в воздухе с мельчайшими капельками слюны, слизи и мокроты, выделяемыми больными людьми и носителями при чиханье, кашле, разговоре. Основное отличие гриппа от других острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ), что он начинается остро, то есть внезапно. После скрытого (инкубационного) периода, продолжительностью не более двух дней появляются симптомы гриппа.

Строение вируса гриппа



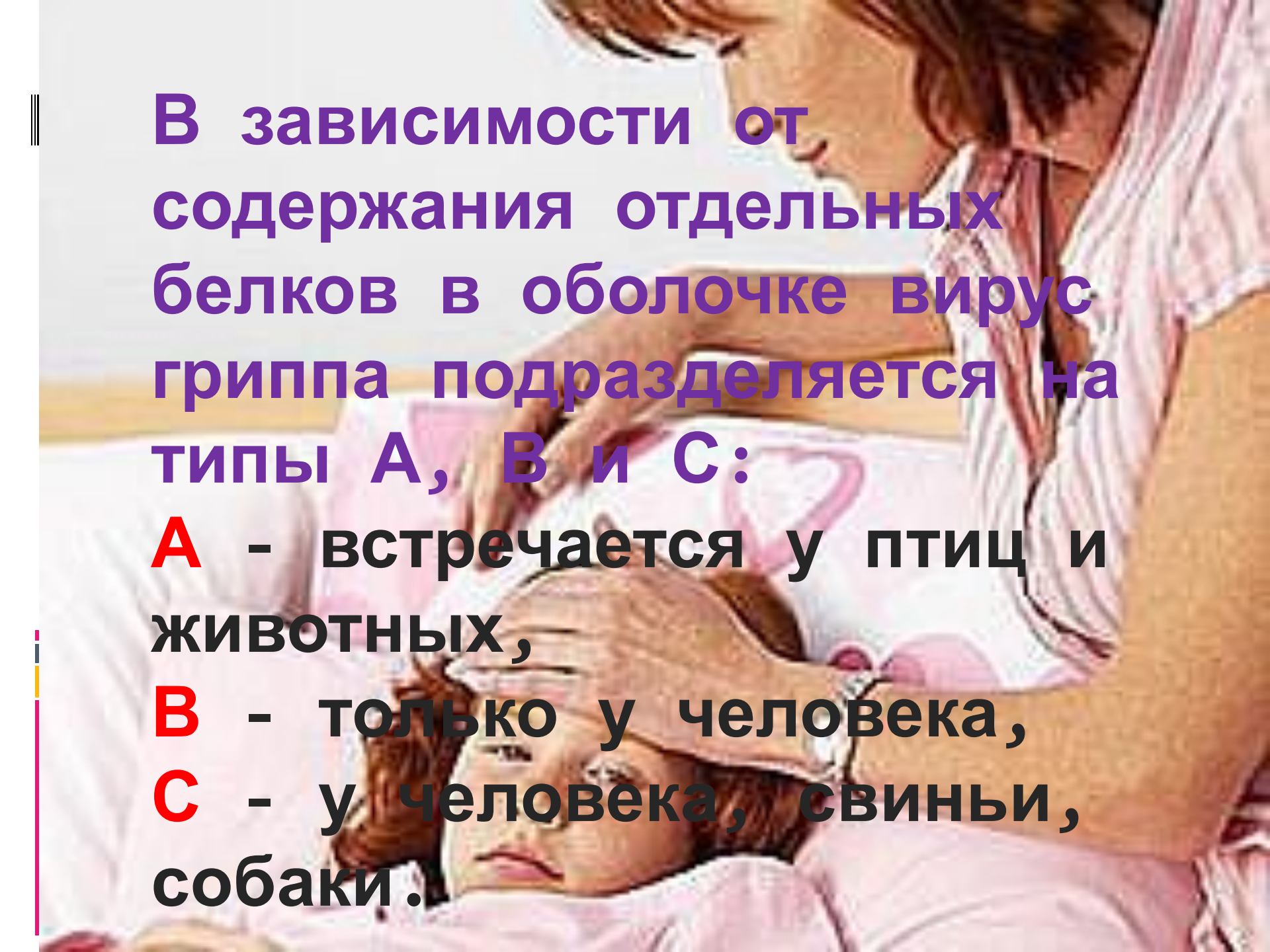
Гемагглютинин - поверхностный белок вируса гриппа, обеспечивающий способность вируса присоединяться к клетке-хозяину.

Нейраминидаза - поверхностный белок вируса гриппа, отвечающий, во-первых, за способность вирусной частицы проникать в клетку, и, во-вторых, за способность вирусных частиц выходить из клетки после размножения.

Нуклеокапсид - генетический материал (РНК) вируса заключенный в белковую оболочку (капсулу).

- Размножение вирусов может протекать с исключительно высокой скоростью: при попадании в верхние дыхательные пути одной вирусной частицы уже через 8 часов количество инфекционного потомства может достичь 10^3 , а концу первых суток - 10^{23} .
- Высочайшая скорость размножения вируса гриппа объясняет столь короткий инкубационный период (время прошедшее от момента заражения до появления признаков заболевания - манифестации) - 1-2 суток.
- Одна зараженная клетка производит многие сотни вирионов.

Затем вирусы попадают в кровь и разносятся по всему организму. Именно выброс вирусов в кровь и разнос их по всему телу являются одной из основных причин обуславливающих сильную интоксикацию при гриппе.

A photograph of a woman in a pink hospital gown holding a newborn baby in a hospital bed. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The baby is lying in a bed with white and pink bedding. The background is slightly blurred, showing a hospital room setting.

В зависимости от содержания отдельных белков в оболочке вирус гриппа подразделяется на типы А, В и С:

А - встречается у птиц и животных,

В - только у человека,

С - у человека, свиньи, собаки.

Основные симптомы

гриппа

- резкое повышение температуры тела (до 40°C),
- интенсивная головная боль, боль и ломота во всем теле и в мышцах,
- светобоязнь (больно или неприятно смотреть на свет), болезненность при движении глаз.
- Подъем температуры сопровождается сильным ознобом. Грипп буквально шокирует своими симптомами – высокой температурой, жуткой слабостью.
- Это все может сопровождаться признаками начинающегося поражения органов дыхания: заложенностью носа, першением в горле и типичным для гриппа ощущением саднения за грудиной.
- На 2-е сутки болезни часто возникает мучительный кашель, боль за грудиной по ходу трахеи, появляющиеся в результате поражения слизистой оболочки трахеи.
- Но чаще всего кашель и насморк приходят позже или не появляются вообще.

Наиболее частые осложнения гриппа:

- Вторичные бактериальные респираторные заболевания (пневмония, бронхит, менингит, ларинготрахеобронхит, инфекции уха, средний отит и др.);
- Обострение хронических заболеваний легких (астма, бронхит и др.);
- Декомпенсация сердечно-сосудистых заболеваний (миокардит, перикардит);
- Воспаление почек, обострение почечной недостаточности;
- Обострение эндокринных расстройств (сахарный диабет);
- Патологии беременности.
- Обострение неврологических расстройств, радикулиты.

Чем опасен грипп?

- **Основная опасность гриппа** - это риск развития постгриппозных осложнений, такие как: пневмония, осложнения сердечно-сосудистой системы, обострения хронических заболеваний, мышечные осложнения, бронхит, отит и др.
- **Грипп** способствует снижению защитных свойств организма. Это приводит к обострению различных хронических заболеваний — ревматизма, хронической пневмонии, пиелита, холецистита, дизентерии, токсоплазмоза и пр., к возникновению вторичных бактериальных осложнений.

- Осложнения гриппа требуют лечения в стационаре. Осложнения гриппа могут быть смертельно опасны - практически все смертельные случаи от гриппа обусловлены развившимся осложнением.
- Многолетние изучения клинической картины гриппа и его осложнений, изучение литературных данных позволили мне прийти к выводу, что большинство осложнений гриппа являются результатом неправильного его лечения и неправильного поведения больных.

Основные рекомендации для населения

- Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
- - Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах.
 - Стараться не прикасаться ко рту и носу.
- - Соблюдать гигиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.
- - Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывать окна.
 - Используйте маски при контакте с больным человеком.
 - Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.



Рекомендации по уходу за больным дома

- Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
 - Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок.
 - Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи.
 - Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.
 -
- По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.
 - Избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина.
 - Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.
 - Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.

Рекомендации по использованию масок

Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом

- Аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос

- При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней.
- Прикоснувшись к использованной маске, например при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе.

- Заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой (влажной).

- Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования.
- Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.

Что делать если ребенок заболел?

При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу.

- Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду).
- Создайте ребенку комфортные условия, крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие средства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА?

- Наиболее эффективным и экономичным методом профилактики гриппа является **вакцинопрофилактика**. Ее преимущества очевидны. Прежде всего, это строгая специфичность вакцин к наиболее актуальным в сезоне штаммам вируса гриппа. **Вакцинопрофилактика** более чем в 2 раза превышает эффективность неспецифических средств профилактики.



А как вам вот такая профилактика?



ЕСЛИ ВЫ ПРОСТУДИЛИСЬ:

Хотя бы неделю отлежитесь в постели!
Болезнь пройдет быстрее, и вы «не подарите» зловредные вирусы попутчикам в транспорте и сослуживцам;

Пейте не меньше 2-х литров жидкости в день – с ней из организма выводятся продукты интоксикации;

Откажитесь от тяжелой мясной пищи. Перейдите на молочно-растительную диету;



Принимайте витамин С. Он повышает выработку интерферона, стимулируя деятельность иммунной системы. Заедайте витамины цитрусовыми;

Народные рецепты

Фитонцидный луковый раствор

- Для приготовления одной порции раствора нужно взять 1 ч. ложку мелко нарезанного лука и смешать с 4 ст. ложками кипяченой охлажденной воды или спитого чая бледно-желтого цвета. Настаивать 10 минут, процедить через марлю, добавить немного сахара (если нет аллергии на мед, то лучше добавить его), размешать. Если вы предпочитаете чуть солоноватый вкус, то вместо сахара в 4 ст. ложках воды можно растворить несколько крупинок соли крупного помола (известно, что вирус перестает размножаться в соленой среде).



Фитонцидное масло для носа

- Для его приготовления нужно взять 100 мл любого растительного масла и прогреть 30 минут на водяной бане (для уничтожения болезнетворных микроорганизмов). Затем охладить его до 45-55°C, добавить 2 ст. ложки мелко нарезанного лука (натирать на терке лук не стоит, так как в этом случае теряются фитонциды) и 3-4 измельченных зубчика чеснока. Настаивать 2-3 часа, периодически встряхивая. Процедить, хранить в холодильнике. Такое масло обладает бактерицидными свойствами и благотворно влияет на слизистую носа.

Рецепты растворов для санации носа и горла

- В 1 л чуть теплой кипяченой воды размешать 1 ст. ложку пищевой соды, 1 ст. ложку соли и 1 ч. ложку 5% йода. Этот раствор хорошо очищает слизистые поверхности носоглотки от излишних выделений и оседающих во время дыхания пылинок, в которых могут находиться вирусы.
- Хорошо закапывать в нос сок каланхоэ, алоэ, сырой свеклы или картофеля (по 2-3 капли 3-4 раза в день) или вкладывать в ноздри, смоченные соком тампоны. Разведенным в воде соком этих растений можно полоскать больное горло.
- Полезно полоскать горло настоем *сухих ягод лесной малины* (1-2 ст. ложки ягод на стакан кипятка, настаивать не менее 30 минут). Такой настой обладает потогонными свойствами и содержит витамины. 1 ст. ложку *сухих листьев малины* залить двумя стаканами кипятка. Настаивать 10 минут, процедить, добавить 1 ч. ложку меда. Настоем полоскать больное горло.
- В стакан теплой кипяченой воды добавить 1 ч. ложку *яблочного уксуса*. Таким раствором можно полоскать горло и полость рта, а также промывать нос.
- Для полоскания горла 40 капель *спиртовой настойки эвкалипта* развести в 1 стакане воды.

Помните!

Ваша лучшая защита
– Вы сами

