

# НЕМНОГО О ГРИППЕ



**Экономический ущерб от  
гриппа составляет  
*10* млрд. рублей ежегодно**

# Симптомы гриппа



- В среднем за год человек простуживается три раза, и простуда стоит на четвертом месте среди прочих острых болезней. Симптомами обычной простуды являются головная боль, чихание, заложенность носа, боль в горле, общее недомогание, усталость, кашель и сопение при вдохе через нос.

# История вопроса

Грипп в переводе с французского означает "схватывать". В начале века это опасное недомогание называли "испанской", а еще раньше - "русской болезнью".

Первый возбудитель гриппа был открыт в 1933 году и впоследствии был назван вирусом **A**. В 1940 году ученые открыли еще один вирус гриппа - **B**. Позже выяснили, что грипп группы **A** является причиной больших эпидемий как среди людей, так и среди животных, а грипп **B** - менее обширных вспышек болезни у людей. В 1949 году был открыт третий вирус - **C**, вызывающий локальные проявления нетяжелого гриппа.

После всемирной эпидемии "азиатского гриппа А" в 1957 году были выявлены еще две разновидности, получившие метки А1 и А2. Вирусологические методы исследования доказали, что и вирусы А, и вирусы В неоднородны, и ежегодно по всему миру проявляются разные их модификации. Это связано со способностью вирусов гриппа видоизменяться, так что иммунитет, полученный человеком после заражения, может оказаться бессильным против следующей его модификации.

# Формы гриппа

Грипп - острая респираторная инфекция, при которой вирус поражает клетки слизистой оболочки дыхательных путей - от носа до мельчайших бронхов. Воспалительный процесс сопровождается насморком (ринит), воспалением придаточных пазух носа (синусит), гортани (ларингит), нарушением дыхания (круп), кашлем (бронхит). Но эти проявления - полбеды. Главная опасность заключается в том, что гриппозный вирус циркулирует в крови и отравляет организм, нарушая ряд жизненных функций. Это проявляется высокой температурой, головными и мышечными болями, рвотой, галлюцинациями.

- **Гриппозный вирус поражает уток, морских птиц, даже китов, заражая и человека. При тесном контакте человека с животными могут возникнуть вирусные гибриды.**



# Как происходит заражение.

Вирус гриппа очень легко передается. **Самый распространенный путь передачи инфекции - воздушно-капельный.** Также возможен (хотя и более редок) и бытовой путь передачи - например, заражение через предметы обихода.



При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Частицы размером более 100 мкм (крупнокапельная фаза) быстро оседают. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2-3 м.



# Отличие простой простуды от гриппа

- *При простуде* наблюдается закладывание носа, насморк, боли в горле, чихание, сухой кашель, головные боли, температура и другие простудные явления.
- *При гриппе* симптомы более выражены, чем при простуде: высокая температура, интоксикация, резкая головная боль, все тело ломит и болит, в отдельных случаях возникает помутнение сознания, неровное сердцебиение, давление крови снижается.

# Группа риска

- Простуда представляет серьезную угрозу новорожденным, пожилым людям, людям с больным сердцем и хроническими заболеваниями, в особенности с легочными хроническими заболеваниями: астмой, хроническим бронхитом и эмфиземой. Если простуда бывает часто или продолжается дольше одной недели, то в этом случае необходимо исключить аллергию или синусит. Простуда и аллергическая реакция могут сопровождать друг друга, особенно у детей, подверженных простуде и имеющих тенденцию к развитию астмы.



# Советы врача



- Постельный режим
- Обильное питье (до 2х литров в сутки)
- Витамин С
- Паровые ингаляции
- При насморке-закапывать в нос сосудосуживающие средства



# Профилактика

Заражение гриппом происходит при вдыхании капелек мокроты, выделяемых больным при кашле или чихании. В Азии взрослые во время эпидемии гриппа носят маски. Это очень эффективный метод защиты от заражения самого себя и окружающих.



Гриппозная инфекция легко передается и через загрязненные руки. А ведь наши пальцы постоянно (как показали специальные наблюдения не менее 300 раз в день) контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки и другие предметы вирусы переходят на руки здоровых людей, а оттуда попадают к ним в нос, глаза, рот. Может быть, на период эпидемии стоит отказаться от рукопожатий? В любом случае, чаще мойте руки, особенно во время болезни или ухода за больным.



# Вакцинация



Врачам удалось создать несколько видов убитых, живых и расщепленных вакцин против гриппа. Для преодоления изменчивости вируса их ежегодно готовят из штаммов, циркуляция которых в следующем сезоне наиболее вероятна.

В России зарегистрирован ряд вакцин нового поколения: отечественная - гриппол и зарубежные расщепленные - сплит-вакцины (ваксигрипп, флюарикс, инфлювак и др.). Вакцинацию начинают осенью, с тем, чтобы заблаговременно создать у ребенка иммунитет - на это уходит 2-4 недели. Взрослым и детям старше 6-8 лет вакцины вводят однократно, поскольку у них уже есть антитела к гриппозным вирусам. Детей более ранних возрастов вакцинируют начиная с 6 месяцев (до этого они защищены антителами, полученными от матери): первый раз вакцину вводят двукратно, а затем ежегодно однократно. Многочисленные наблюдения показали, что гриппозные вакцины очень эффективны и для детей, и для взрослых.



# Народные средства

- Натереть на мелкой терке морковь, отжать, в полученный сок добавить оливковое масло (в соотношении 1:1) и 2-3 капли свежего чесночного сока. Закапывать в нос 3 раза в день по 2 капли в обе ноздри.
- Мелко нарезать лук (4 столовые ложки), залить его полстаканом теплой кипяченой воды, добавить 1 чайную ложку меда и дать постоять 30 мин. Закапывать в нос 3 раза в день по 2 капли в обе ноздри.

- 2 чайные ложки меда и 2 чайные ложки свежего свекольного сока смешать. Закапывать 3 раза в день по 3 капли в обе ноздри.

Коровье молоко (0,5 стакана) добавить одну столовую ложку мелко измельченных листьев шалфея. Довести до кипения. Процедить.

Принимать в горячем виде перед сном в течение нескольких дней.

- При тонзиллите и даже гнойной ангине несколько раз в день смазывайте миндалины пищевой содой, обмакнув в нее мокрый палец, после чего в течение 2 часов не пейте и не ешьте.

- Лучшие капли от насморка: 6-7 капель йодной настойки или щепотка пищевой соды, добавленные к 2 ч. ложкам кипяченой воды.

- При насморке полезны ингаляции: открыв пузырек с йодом, глубоко вдыхайте его пары сначала одной, затем другой ноздрей.

При упорном грудном кашле несколько дней на ночь натирайте грудную клетку настойкой йода. Процедура помогает и при плеврите.

# ВЫВОДЫ:

- Чтобы не болеть гриппом, нужно закаляться.
- Если заболел, не ходи в школу и на работу- лечись дома
- Не занимайся самолечением – обращайся к врачу.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

