

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!

