

ГРИПП



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

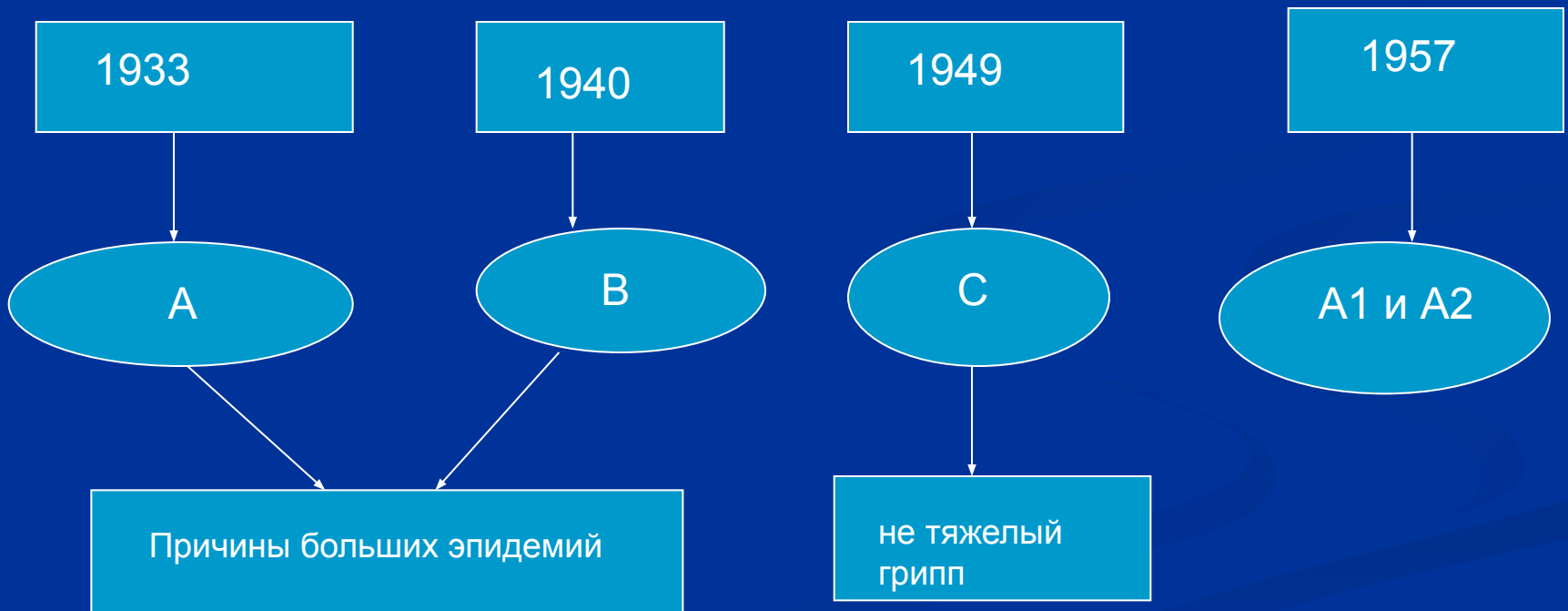
Симптомы гриппа



- 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.

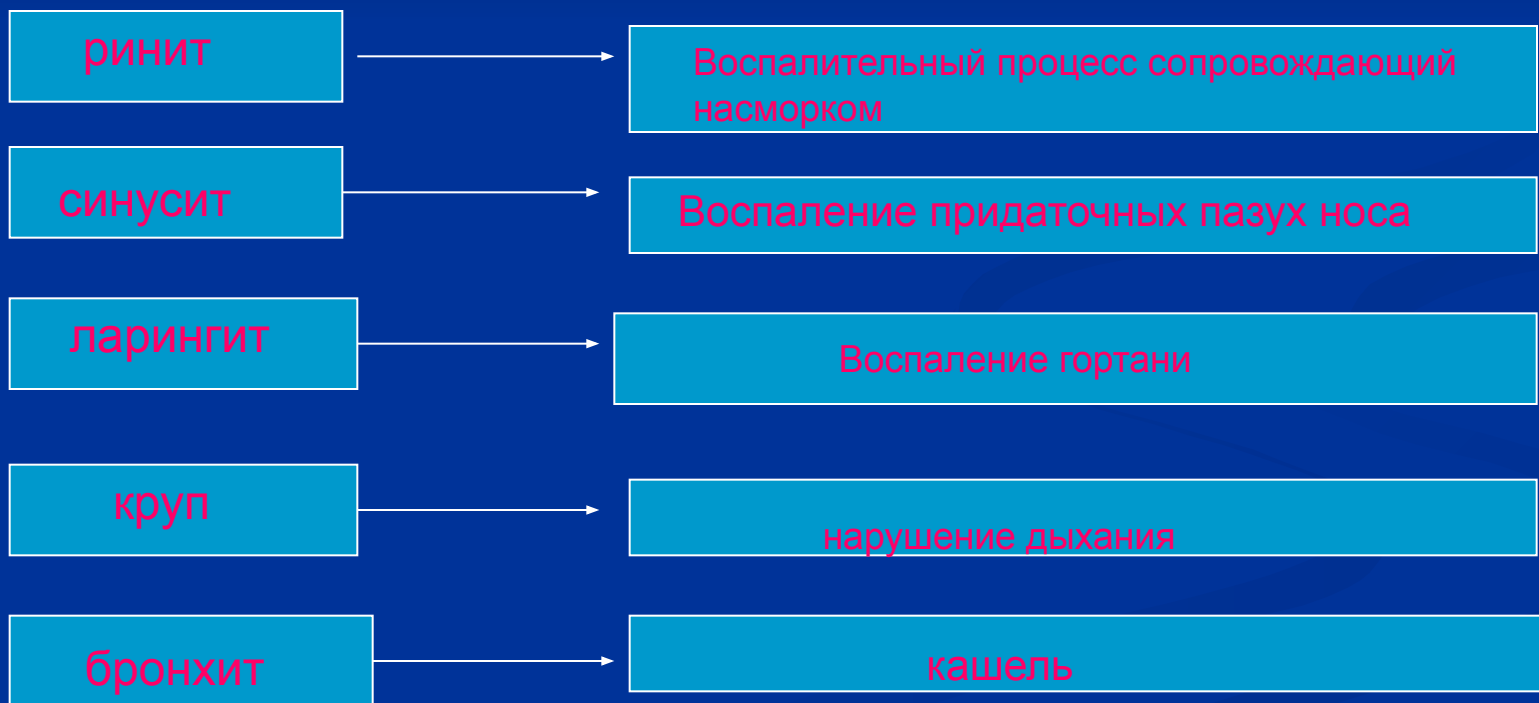
История вопроса

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



Формы гриппа

Грипп - острая респираторная инфекция, при которой вирус поражает клетки слизистой оболочки дыхательных путей - от носа до мельчайших бронхов. 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.

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

- Новорожденные;
- Пожилые люди;
- Люди с больным сердцем и хроническими заболеваниями;
- Легочными хроническими заболеваниями: астмой, бронхит, эмфиземой.



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.

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!

