

Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ!



Грипп и ОРВИ: механизм развития заболевания

Эпидемия гриппа отмечается в определенное время, обычно пик заболеваемости приходится на холодный период. Больше всего людей говорят о симптомах заболевания после завершения морозов и наступления оттепели. Это связано с тем, что при повышении температуры в зимнее время воздух становится влажным, а это благоприятная среда для развития патогенных микроорганизмов. Их активному росту способствует и то, что световой день остается по-прежнему коротким, а ультрафиолета недостаточно.

Наибольшая концентрация возбудителя фиксируется в закрытых помещениях при скоплении людей. Сюда относится общественный транспорт, школьные и вузовские аудитории, рабочие кабинеты и офисы.

В окружающей среде вирус появляется при отделении мокроты и слизи, когда человек чихает, разговаривает или кашляет. Вероятность заразиться при нахождении рядом с чихающим очень велика, так как в выбрасываемом воздухе находятся микроскопические капельки слизи, которые разбрасываются на большое расстояние и легко проникают в дыхательные пути других людей.

Симптомы гриппа

Инкубационный период (количество времени с момента последнего контакта с источником патогена) составляет 48 часов (или меньше). Обычно в этот промежуток человек чувствует себя нормально, может изредка отмечать першение или сухость слизистой носа. Позднее симптомы проявляются ярче: заболевание развивается резко, состояние быстро ухудшается.

О гриппе сигнализируют:

- фебрильная (с повышением температуры тела до 38-39 градусов) или гектическая (колебания температуры в пределах 3 градусов в течение суток) лихорадка;
- озноб;
- головная боль;
- сухость слизистых, жажда;

- слабость и сонливость;
- кашель без мокроты;
- чувство першения в горле, боль;
- мышечная слабость;
- боль в суставах и костях.

Грипп отличается от респираторных инфекций тем, что начинается резко. Почти у всех пациентов заболевание начинается с температуры тела 39 градусов. У некоторых лиц со слабым иммунитетом температура повышается не сильно, нередко у них формируется комплекс осложнений на фоне низкой сопротивляемости организма патогенам. Бывает, что низкая температура также наблюдается у тех, кто ранее поставил прививку от гриппа. В большинстве случаев заболевание переносится за 5 дней в легкой форме.

Еще один отличительный признак – сухость слизистых и отсутствие насморка на 1-3 день после инкубационного периода. Если человек болеет ОРВИ, то насморк появляется сразу. Уже через пару дней течения гриппа температура чуть снижается, начинает отделяться мокрота, пациент жалуется на насморк.

Как избежать осложнений при гриппе

Если заметна тенденция ухудшения состояния, то о первых негативных изменениях следует сообщить врачу. Они могут появиться при заболевании гриппом разных штаммов. Срочно необходимо обратиться к специалисту при:

- устойчивой температуре более 39 градусов в течение 3 дней;
- отсутствии насморка, наличии сухости слизистых, сухого кашля на 3-ий день заболевания;
- трудностях с дыханием при низкой физической активности или во время разговора;
- посинении губ, ногтей;
- появлении крови при отхаркивании;
- болях в области груди;
- резком падении артериального давления.

Все названные симптомы при отсутствии лечения вызывают тяжелое осложнение – пневмонию. На фоне общего ухудшения состояния это может привести к летальному исходу.

Грипп: лечить дома или в больнице?

Лечение гриппа требует систематического и достаточно длительного приема лекарственных средств. Продолжительность лечения – не менее 5 дней. Если специфических симптомов и осложнений нет, то пациента лечат амбулаторно. В остальных случаях он нуждается в госпитализации.

Показания к помещению в стационар:

- старческий возраст (более 65 лет);
- другие заболевания в тяжелой форме;
- детский возраст (до 2 лет);
- появление пневмонии;
- беременность.

Вирус гриппа: как лечить

При заболевании гриппом вне зависимости от штамма вируса, вызвавшего его, следуют такой схеме:

1. Дезинтоксикация, на дому (амбулаторно) он заключается в приеме щелочной жидкости без сахара и газов. Рекомендуемый объем в сутки – 2,5 литра (при отсутствии

дисфункции почек и сердца). В стационаре же назначается внутривенное введение инфузий плазмозамещающих растворов, обильное питье.

2. Противовирусная терапия, целью врача является подавление размножения патогена, а также стимуляция организма на выработку интерферона. Лучше всего будет, если прием лекарств начинается с первого дня появления симптомов гриппа. Хорошую эффективность на этом этапе показали сразу несколько препаратов.

3. Симптоматическая, кроме борьбы с вирусом не следует забывать и об устранении симптомов, снижающих качество жизни пациента и грозящих осложнениями. Прежде всего, это касается температуры. Снизить ее помогает парацетамол в дозировке около 1000 мг (для взрослого) не более 4 раз в сутки. Использовать в целях снижения температуры тела аспирин не рекомендуется.

Лечить грипп исключительно народными средствами не рекомендуется, их можно использовать только как дополнение к основной терапии. В целях обеззараживания подходят лук, чеснок, повышают иммунитет плоды шиповника, рябины. Стимулируют организм и восстанавливают силы экстракты корня женьшеня, мед и прополис.

Профилактика гриппа

В целях профилактики прибегают к двум методам: вакцинации и неспецифическим способам (карантин, стимуляция организма и иммунитета).

Вакцинация

Прививка ставится за 1-1,5 месяца до момента ожидаемой эпидемии. Чтобы препарат полностью подействовал, вакцину требуется вводить, когда человек полностью здоров, его не беспокоят хронические заболевания.

Состав вакцины ежегодно меняется и зависит от возникновения штаммов в прошлом сезоне.

Беременным женщинам рекомендуется проходить вакцинацию во 2 и 3 триместрах после консультации с акушером-гинекологом.

Неспецифические методы

К этой группе причисляют различные способы, позволяющие не допустить распространения заболевания:

- карантин (закрытие школ, прекращение массовых мероприятий на 3-7 дней);
- регулярное проветривание и уборка помещений;
- использование марлевой повязки со сменой ее каждые 2 часа;
- применение оксолиновой мази для слизистой носа;
- прием витаминов и настоек с витамином С.

Также полезно при нахождении в общественных местах пользоваться одноразовыми салфетками (для заболевших), чихать и кашлять в них, немедленно их выкидывать после загрязнения, держаться на расстоянии в 1 метр от других людей, чтобы не заразить их, отказаться от объятий и поцелуев, прикосновения к слизистым (носу и рту), тщательно мыть руки.

Во избежание распространения инфекции врачи настоятельно рекомендуют заболевшим не посещать офис или школу, а обратиться в поликлинику за лечением. Своевременный подбор терапии позволит «встать на ноги» на 5-7 дней быстрее.

Будьте здоровы!

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ В ПЕРИОД ГРИППОЗНОЙ ЭПИДЕМИИ

Профилактика гриппа, ОРЗ и простудных заболеваний становится актуальной с наступлением слякоти и холодов. В этот период человеческий организм ослабевает, от чего возрастает вероятность заразиться сезонными респираторными инфекциями

Каковы симптомы заболевания: Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос

Вирус гриппа заразен! Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ В ПЕРИОД ГРИППОЗНОЙ ЭПИДЕМИИ?

Ведь о прививках против гриппа, их пользе и страшных осложнениях тоже ведётся множество споров. Остается взять на себя полную ответственность за своё здоровье, ни на кого не надеяться и стараться избежать заражения.

Первое и основное правило - всячески избегайте скопления людей, особенно уже болеющих. Помните, что вирусы проникают в организм не столько через слизистую носа, сколько через слизистые оболочки глаз, рта, половых органов - то есть через все влажные незащищенные отверстия внутрь организма.

Больной человек чихает, кашляет, сморкается, бросает зараженные платки, инфицированную посуду и предметы обихода, распространяя живучую инфекцию в окружающее пространство на большое расстояние. Пройдя после такого человека по улице, в магазине, проехав в транспорте, взявшись из инфицированные им предметы вы обязательно занесёте вирусы грязными руками себе в рот, нос, глаза.

Поэтому следующий совет: как можно чаще мойте руки. Чем мыть? А чем моет руки любой хирург перед операцией? Правильно, обыкновенным мылом, просто мойте их тщательно, особенно под ногтями. Используйте мягкую щеточку для рук и ногтей.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА АПТЕЧНЫМИ СРЕДСТВАМИ

Пользуйтесь аптечными профилактическими препаратами:

- Реленза;
- Занамивир;
- Тамифлю;
- Осельтамивир;
- Анвимакс;
- Антигриппин;
- Ремантадин;
- Арбидол;
- Кагоцел;
- Иммунал;
- Кармолис;
- ИРС-19;
- Интерферон.

Их сейчас множество, проконсультируйтесь с врачом или прибегните к своей интуиции

Из аптечных настоек лекарственных растений, повышающих иммунитет, используйте эхинацею, женьшень, золотой корень (иное название радиола розовая), элеутерококк, прополис, аралию маньчжурскую, мумиё, маточное пчелиное молочко. Во вложенных к препарату аннотациях можете прочесть о правилах приёма и дозировке. Одновременно принимайте витаминные комплексы.

ОЧИЩЕНИЕ И ПРОМЫВАНИЕ НОСА СОЛЕВЫМ РАСТВОРОМ

Народная медицина в древних времен в борьбе с респираторными заболеваниями использует простой метод — промывание носа целебными растворами. Этот метод признан уже и официальной медициной.

1. Пользуйтесь одноразовыми бумажными платочками или полотенцами, чтобы не заносить в себя инфекцию повторным их применением.
2. Несколько раз в день смазывайте нос оксолиновой мазью.
3. Промывайте нос солевыми растворами из распылителей.

4. В домашних условиях можете промывать носовую полость как в хатха-йоге — из заварочного чайника с надетой на его носик детской соской, чтобы не ранить слизистую оболочку.
5. Состав солевого раствора: чайная ложка соли на стакан обязательно прокипяченной и остуженной воды. Можно так же приготовить раствор соли морской.
6. Соль - средство очень сильное. Во время войны при отсутствии медикаментов солевым раствором делали обертывания ран и спасали людей даже от ампутации конечностей и гангрены.
7. Промывайте нос, нагнув голову набок. Тогда вода будет попадать в придаточные пазухи и глубоко вымывать их. При правильном положении головы вода будет заливаться в одну ноздрю, а выливаться из другой, как на фото.
8. Чаще бывайте на свежем воздухе, пополняйте защитные силы организма. Полноценно отдыхайте, особенно хорошо высыпайтесь, как это сделать — читайте статью о здоровом глубоком сне.

9. КАКУЮ ВОДУ И НАПИТКИ ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ

10. Много пейте, и не заморские химические напитки, а простую фильтрованную воду. Это первое природное лекарство от всех болезней.
11. Прочтите всемирно известные статьи об исследованиях свойств воды доктора Батмангхелиджа. Он научно подтвердил, что при нехватке в организме воды сгущаются кровь и лимфа, увеличивается концентрация отравляющих веществ. Внутренняя «засуха» — первопричина снижения иммунной защиты организма и появления болезней, в том числе гриппа, респираторных и других инфекционных хворей.
12. Включите в свой питательный рацион горячие стимулирующие иммунитет напитки, издревле употребляемые на Руси для разогрева внутренней среды в холодное время года и поднятия иммунитета. Медовые пряные сбитни в старые времена, когда не было засилья иноземных кофе и чая, продавались на каждом углу и во всех тавернах. Хорошо, что сейчас возвращается интерес людей к этим исцеляющим напиткам.
13. Пейте чай из плодов шиповника и рябины, травы земляники, зверобоя, листьев ежевики и малины, из сосновой и еловой хвои.

ПИТАНИЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

14. Перейдите на здоровое питание с большим количеством свежих овощей, фруктов, зелени. Весь их огромный перечень — лекарства, данные природой. И какать будете легко без запоров и овечьего кала, и кишечник почистите от налипших залежей, и насытите организм необходимыми витаминами и полезными веществами. Результатом будет повышение естественным путем собственного иммунитета, который защитит вас от любой болезни, даже онкологии.

Включите в питание йогурты, продукты пчеловодства, каши.

Незаменимы любые орехи (в первую очередь грецкие), лучше естественные, необработанные термически. Обязательны все виды свежего лука и чеснок. А вы знаете, что чеснок — единственный продукт, содержащий натуральный легко усваивающийся германий, необходимый для здоровья сердца?

Главная рекомендация медицинских экспертов в этом вопросе — закаляйте организм. Помните слова старой песни начала советских времён:

Закаляйся, если хочешь быть здоров!

Эта строчка должна стать вашим девизом на всю оставшуюся жизнь.

Врачи советуют много ходить босиком, закалять стопы ног, не кутаться, чаще на свежем воздухе заниматься физической активностью, плаванием, счастливым перелопачиванием фазенды.

ПОМНИТЕ! Самое эффективное средство против вируса гриппа — это вакцинация! Только вакцинация поможет избежать тяжелого течения заболевания и летального — исхода. Сделать прививку против гриппа можно в поликлиниках по месту жительства

Вот так проводится профилактика вирусных инфекций и простудных заболеваний. Используя 14 нехитрых эффективных правил и лечебных средств вы избежите заражения, укрепите иммунитет. А сильный иммунитет — мощнейшее средство от всех болезней! Здорового вам долголетия



**Помните -
Ваше здоровье
в Ваших руках!**