

Грипп – острое инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя. Грипп очень контагиозное (заразное) заболевание. Вирус гриппа очень изменчив быстро приспосабливается, мутирует, именно поэтому врачи рекомендуют делать прививку от гриппа ежегодно.

ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ГРИППА.

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений (39 0С - 40 0С) уже в первые 24-36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является болезненный кашель в области грудины. Часто, на 3-5-ые дни болезни могут появляться сильная головная боль, рвота, судороги, изменение сознания. Продолжительность лихорадки более 5 суток может свидетельствовать о присоединении осложнений. Основной стратегией при лечении гриппа является ранняя противовирусная терапия: чем раньше будет начат прием противовирусных препаратов, тем меньше риск развития тяжелых осложнений, которые при гриппе могут присоединяться уже в первые сутки болезни. При появлении первых симптомов гриппа необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. Категорически запрещено заниматься самолечением и беспечно относиться к болезни.

ЛЕЧЕНИЕ ГРИППА.

Для лечения гриппа используются химиопрепараты, обладающие прямым противовирусным действием и подавляющие ранние этапы развития гриппозной инфекции. Эти препараты оказывают максимальный клинический эффект при приеме их в течение первых 48 часов от начала заболевания: уменьшают продолжительность лихорадки, интоксикации, катаральных симптомов и снижают частоту осложнений, а также уменьшают риск смерти, особенно в группах повышенного риска. Жаропонижающие средства при гриппе необходимо применять с большой осторожностью. Не следует стремиться снижать температуру, повышение которой является, своего рода, защитной реакцией организма, возникающей на воздействие вируса. Беременные женщины должны обратиться за медицинской помощью (вызвать врача на дом) в первые часы заболевания, так как лечение должно быть начато незамедлительно.

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

- регулярно занимайтесь физической культурой
- одевайтесь по сезону - своевременно отдыхайте
- больше времени проводите на свежем воздухе
- употребляйте в пищу больше овощей и фруктов (богатых витамином С), соков, обязательно 1 раз в день мясо или рыба
- в рацион питания включайте природные фитонциды – чеснок и лук

- принимайте витаминно-минеральные комплексы
- чаще проводите влажную уборку и проветривание помещений
- сократите число посещений мест большого (массового) скопления людей
- пользуйтесь средствами индивидуальной защиты
- соблюдайте правила личной гигиены.

Простудные заболевания легче всего «подхватывает» тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем. По данным Всемирной Организации Здравоохранения ежегодно в мире гриппом болеет каждый 3-5 – ый ребенок и 5-10–ый взрослый.

Сезонные эпидемии возникают ежегодно в осенне-зимний период. Основным источником инфекции – больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании, во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду. Наиболее высокие показатели заболеваемости в эпидемические подъемы приходятся на детей и молодых взрослых.

К группам особо высокого риска относятся:

- младенцы (новорожденные) и дети младше 2-х лет;
- беременные женщины;
- лица с хронической патологией органов дыхания, включая бронхиальную астму, хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы;
- лица с нарушением обмена веществ (сахарный диабет, ожирение), патологией почек, заболеваниями органов кроветворения, иммуносупрессией;
- лица старше 65 лет.

ВАКЦИНАЦИЯ ОТ ГРИППА. Это наиболее эффективная мера борьбы с гриппом. Вакцинация позволяет снизить риск заболевания и осложнений. У привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

Вакцинация уже началась!

Приглашаем всех прийти в поликлинику и сделать прививку! Для вакцинации обратитесь к участковому терапевту для осмотра.

материал подготовил зав. поликлиникой М. Зотов