

Памятка «Грипп и его профилактика»

Грипп и его профилактика

Заражение

Гриппу присущи высокая восприимчивость (в этом и основная причина стремительного и широкого распространения гриппа). Источником гриппозной инфекции является больной человек. Передача вируса от больного к здоровому происходит через воздух на расстоянии до 2-3 метров с мельчайшими каплями слюны и мокроты при разговоре, кашле, чихании.

Внешние проявления

Болезнь начинается остро, с повышения температуры тела. Температурная реакция отличается непродолжительностью: лихорадка длится более 3-5 дней. Кроме того, отмечаются признаки интоксикации (отравление организма): головная боль, слабость, возможны мышечные и суставные боли. Наблюдаются и катаральные явления (насморк и кашель), которые длятся обычно до 10 дней.

Осложнения

Чаще всего грипп осложняется пневмонией (воспаление лёгких), реже возникает воспаление мочевыводящих путей или ЛОР - органов. Самые тяжёлые осложнения - отёк мозга и менингоэнцефалит (воспаление мозговых оболочек и мозга).

Иногда, на фоне гриппа, могут обостриться уже имеющиеся до гриппа заболевания.

Если грипп переносится «на ногах», то есть - риск, минимум на несколько месяцев, ослабить свой организм.

Лечение

Лечение лёгких и среднетяжёлых форм гриппа проводится в домашних условиях. Однако обращение к врачу в любом случае обязательно. При тяжёлых формах (возможны и смертельные случаи!) необходимо лечение в стационаре.

Пока не нормализуется температура, следует соблюдать постельный режим и диету (молочнокислые продукты, фруктовые и овощные соки).

Для дезинтоксикации (выведение ядов) необходимо обильное питье - чай, соки, морс, отвары шиповника и липового цвета, молоко.

Полезно принимать повышенные дозы витамина С.

Можно применять растирания, холодные компрессы на лоб, потогонные средства (малина).

Помните, что с помощью повышенной температуры организм борется с инфекцией, а сбивать температуру следует только при действительно тяжёлом самочувствии!

В квартире, где есть больной, важно поддерживать чистоту, проводить влажную уборку и не забывать о мерах личной профилактики (ношение маски, изоляция больного).

Профилактика гриппа

Самым надёжным способом профилактики гриппа является вакцинация.

Из отечественных вакцин наиболее эффективна вакцина «Гриппол», сочетающая в себе высокоочищенные антигены вирусов А и В и иммуномодулирующий препарат полиаксидоний, что способствует выработке иммунитета против гриппа и прочих респираторно-вирусных инфекций.

Из средств профилактики сейчас широко используют гомеопатический препарат «Афлубин» (с рождения) и «Арбидол» (с 2-х лет), но в каждом конкретном случае необходим грамотный совет врача.

ПОМНИТЕ: самолечение чаще всего будет неэффективным!!!

