

# Осторожно! ГРИПП!

## Профилактика и лечение.

Грипп – острое вирусное заболевание дыхательной системы, передающееся воздушно-капельным и контактно-бытовым путем. Вместе с некоторыми другими вирусными заболеваниями дыхательный путей (парагрипп, РС-инфекция, аденовирус) грипп относится к ОРЗ.

## Течение и симптомы гриппа



Грипп это чрезвычайно заразное заболевание, источником инфекции является больной человек, однако в некоторых случаях источником вируса могут быть больные птицы или свиньи. Пик заболеваемости гриппов приходится на осенне-зимний период. Инкубационный период гриппа очень короткий – от нескольких часов до 2-

3 суток.

На слизистой оболочке дыхательных путей, происходит первичное осаждение и размножение вируса. Симптомы гриппа нарастают стремительно: вслед за першением в горле, чиханием (первые симптомы) появляется сильная лихорадка (температура) (до 40 С), недомогание, сильные мышечные и головные боли. В последующие дни, на фоне сохраняющейся лихорадки, появляется сухой звонкий кашель сопровождаемый болью за грудиной. Сухой кашель постепенно становится влажным, грудным.



В случае поражения гортани и трахеи кашель может быть лающим, сопровождаться осиплостью голоса, затрудненным дыханием. Для гриппа нехарактерны сильный насморк, конъюнктивит. Регрессия симптомов гриппа, при неосложненном течении болезни наблюдается на 5-6 день. Осложнения гриппа могут быть связаны как поражением дыхательных путей, так и с поражением других органов. Как правило, осложнения гриппа развиваются у детей и пожилых людей. Со стороны дыхательной системы возможно развитие бронхита и пневмонии (редко развивается тяжелая геморрагическая пневмония, вызванная размножением вируса в тканях легких). У детей на фоне гриппа может развиваться вирусный энцефалит или менингит.

## Профилактика

В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях с большим скоплением людей (кино, театры), а больше ходить пешком, избегать слишком тесного контакта с больными, как можно чаще мыть руки.

Те же правила следует соблюдать и больным: взять больничный лист, не посещать массовые мероприятия, стремиться как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми, носить марлевую повязку.

Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать 0,25% оксолиновую мазь. Ею смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.

Высокоэффективным профилактическим и лечебным средством при гриппе и ОРВИ обладает лейкоцитарный интерферон. Он не имеет противопоказаний к применению и не оказывает побочных действий, закапывается или распыляется в нос 3 раза в день по 3-4 капли.

**В каждом случае необходима обязательная консультация врача!**



## Рекомендации для детей:

Следите за режимом дня ребенка. Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:

— соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время, регулярно и полноценно питаться;

— делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

— при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату.

## Рекомендации для взрослых:

Опасайтесь конфликтных ситуаций, старайтесь видеть во всем только положительные стороны.

Ежедневно обтирайтесь прохладной водой, каждый раз постепенно понижая ее градус. Промывайте нос и рот водой каждое утро.

Гуляйте не менее часа в день на воздухе, старайтесь хоть раз в неделю выехать на природу.

Ослабевшую иммунную систему выручает чеснок - достаточно в день два зубчика.

Ваш организм не должен испытывать недостатка в витаминах и минералах

## Фитотерапия, народные советы

**Закаливание** - важнейший метод профилактики респираторных инфекций (но не гриппа) в нашем климате, оно позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, попадающего в организм при заражении. Поэтому путем закаливания можно если и не полностью избежать простуды, то снизить чувствительность к нему ребенка.

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. Аскорбиновая кислота (витамин С) играет важную роль в регулировании окислительно-восстановительных процессов, углеводного обмена, свертываемости крови, регенерации тканей. Способствует повышению сопротивляемости организма, что по-видимому, связано с антиоксидантными свойствами аскорбиновой кислоты. Витамин С применяют внутрь по 0,5-1 г 1-2 раза в день. Следует отметить, что



наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также citrusовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

**Чеснок.** Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний его можно принимать по 2-3 зубчика ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Также положительным действием обладает употребление **репчатого лука**.

Ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям, а также значительно облегчит бюджет семьи, по сравнению с затратами на медикаментозные средства.

**Туалет носа:** мытье 2 раза в день передних отделов носа с мылом. При этом механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.

**Полоскание горла** растворами марганцовки, фурациллина, соды, ромашки.

Промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки. Рецепт настоя: 3 столовых ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять в течение 30 минут.

Смазывание слизистой носа масляным настоем чеснока с луком. Рецепт настоя: растительное масло в стеклянной посуде выдерживается 30-40 минут в кипящей воде. 3-4 дольки чеснока и 1/4 лука мелко нарезать, залить охлажденным приготовленным маслом. Смесь настаивается в течение 2 часов и процеживается.

Ингаляции в течение 2-3 минут - в 300 - граммовую кружку налить воды, вскипятить, добавить 30-40 капель настойки эвкалипта, или 2-3 ложки кожуры картофеля, или 1/2 чайной ложки соды.

Теплые ножные ванны с горчицей в течение 5-10 мин., после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.

**При использовании народных методов необходимо помнить, что эти мероприятия должны проводиться ежедневно и длительно, это должен быть образ жизни.**

## Итак, если Вы все же заболели:

В первые дни заболевания гриппом вам будут необходимы следующие вещи: тепло, горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, теплое молоко, легкая неострая пища, витамины С и группы В.

Приготовьте поливитаминный настой шиповника, который обладает бактерицидными, дезинфицирующими свойствами, действует потогонно и мочегонно, повышает сопротивляемость инфекциям.

2-3 столовые ложки измельченных плодов шиповника залейте полулитром кипятка. Укутайте посуду (либо налейте в термос) и настаивайте в течение 6-8 часов, после чего процедите настой через несколько слоев марли. Принимайте по 1 стакану (детям полстакана) 2-3 раза в день, желательно с медом, вареньем или сахаром. После каждого приема тщательно прополощите рот, чтобы не навредить зубам.

Во время эпидемии гриппа для профилактики заражения, можно жевать корень аира (0,5 грамма 3-4 раза в день).

В помещении, где находится гриппозный больной, полезно несколько раз в день сжигать небольшие кусочки сосновой или еловой смолы, что дает великолепный стойкий смолистый запах, дезинфицирующий воздух в комнате.

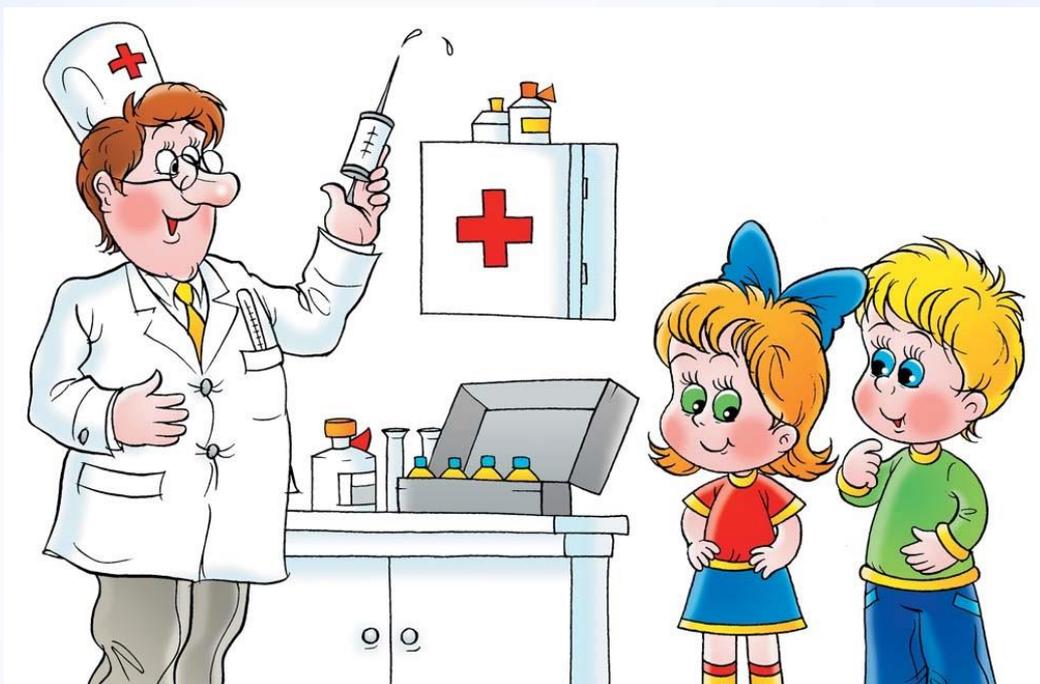
Так же в домашних условиях можно на лопасти вентилятора нанести 3 капли пихтового, эвкалиптового или шалфейного масла, и включить прибор на три минуты. Получится хорошая ингаляция. 3-5 капель тех же масел можно капнуть на раскаленную сковороду – эффект будет тем же.

При сильном сухом кашле полезно существует еще одно народное средство: надо пить отвар изюма по 1/2 - 1/3 стакана 3-4 раза в день. Для этого 100 г изюма нужно варить на медленном огне в течение 10 минут, затем остудить и отжать.

Самое эффективное народное средство от гриппа – черная смородина во всех видах. Отвар из измельченных веточек смородины готовят так: полную горсть заварить 4 стаканами воды. Кипятить 5 минут, а затем парить 4 часа. Выпить на ночь в постели в теплом виде 2 стакана с сахаром. На следующий день повторить и больше не болеть.

**Народная мудрость гласит:** грипп любит, чтобы его вылежали. Медицина с этим вполне согласна.

**Для избежания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим. Эти рекомендации, к слову, касаются не только детей, но и взрослых.**



## Вакцинация

**Цель вакцинации — не полная ликвидация гриппа, как инфекции, а снижение заболеваемости и смертности от гриппа и, особенно, от его осложнений, от обострения и отягощения сердечно-сосудистых, легочных заболеваний и другой хронической патологии.**

Сегодня уже доказано, что единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Состав современных вакцин ежегодно изменяется в соответствии с мутациями вируса для максимального совпадения с циркулирующими штаммами и защищает одновременно от трех типов вируса в 90% случаев. Эффективность вакцины от гриппа несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые нужно принимать в течение нескольких месяцев: иммуностимуляторов, витаминов, гомеопатических средств.

Специалисты единодушны в том, что вакцины по-прежнему остаются первой линией обороны в профилактике гриппа.

## Время для прививки

Наибольшую опасность грипп представляет для малышей в возрасте до трех лет, пожилых людей старше 60 лет и людей с хроническими заболеваниями. Для этих категорий населения грипп может быть смертельно

опасен. Именно среди них, после перенесенного гриппа, часто отмечаются осложнения — пневмония, невриты лицевого нерва, менингиты.

## Почему нужно вакцинировать детей

У детей в возрасте от 6 месяцев до 2 лет очень высока вероятность осложнений при гриппозной инфекции в связи с нарушением функции сердечно-сосудистой и даже центральной нервной систем.

Частота госпитализации детей от 6 месяцев до 2 лет при гриппе из-за возникающих осложнений очень высока и почти такая же, как и у людей с хроническими заболеваниями, отнесенных к группе высокого риска осложнений и смертности при гриппе.

По данным исследований у детей этого возраста грипп в 40% случаев осложняется отитом, что нередко приводит к глухоте.

Для того чтобы снизить заболеваемость гриппом детей этого возраста, в ряде стран рекомендуют вакцинировать против гриппа не только детей, но также и родителей.

У новорожденных детей до 6 месяцев количество осложнений и госпитализаций при гриппозной инфекции еще выше, чем у детей старше 6 месяцев. Поскольку вакцинация детей до 6 месяцев гриппозными вакцинами мало эффективна из-за незрелости их иммунной системы, рекомендуется вакцинировать беременных женщин во 2 или 3 триместрах беременности. В этом случае материнские защитные антитела попадают в организм новорожденного и могут защитить его от заболевания гриппом в течение 4-6 месяцев.

Вакцинация детей от 3 до 17 лет также желательна, поскольку дети этого возраста наиболее часто болеют гриппом, и поскольку при гриппозной инфекции повреждается функция практически всех систем организма, включая иммунную систему, переболевший гриппом ребенок оказывается ослабленным и чувствительным к различным вирусным и бактериальным инфекциям. Кроме того, дети этого возраста являются основными распространителями гриппозной инфекции, что повышает риск родителей и других членов семьи заболеть гриппом.

