

РЕКОМЕНДАЦИИ

Как защитить себя от гриппа?

Одни болеют гриппом несколько дней, другие дольше и с тяжёлыми осложнениями. Существует три типа вируса гриппа, которым свойственна бесконечная изменчивость, но защитить себя от гриппа и его последствий может каждый.

Что такое грипп и какова его опасность?

Грипп — инфекционное заболевание, заболеть может любой человек. Вирус гриппа от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов. При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания.

Грипп имеет обширный список возможных осложнений:

Лёгочные осложнения - пневмония, бронхит. Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов - отит, синусит, ринит, трахеит.

Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы - миокардит, перикардит.

Осложнения со стороны нервной системы - менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты.

Чтобы избежать возможных осложнений, нужно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, агрессивны и имеют исключительно высокую скорость размножения, за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения туда бактерий.

Симптомы гриппа — жар, температура 37,5 – 39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначит тактику лечения.

Что делать при заболевании гриппом?

Пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не заразить окружающих, и вовремя заняться лечением, для чего немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения распространения гриппа заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно в отдельную комнату.

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как заболевание увеличивает нагрузку на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, именно врач поставит диагноз и назначит лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения нужно выполнять рекомендации врача и своевременно принимать лекарства. Рекомендуется обильное питьё — горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Важно!

При температуре 38 — 39°C вызвать участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

При кашле и чихании больному нужно прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение больного необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить влажную уборку, лучше с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

Как защитить себя от гриппа?

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), наиболее эффективное средство против гриппа - **вакцинация**, именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с вирусом. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев: иммуномодуляторы, витамины, гомеопатические средства, средства «народной медицины» и др.

Вакцинация рекомендуется всем, особенно показана она детям, начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным, а также лицам из групп профессионального риска — медработникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2 – 3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защитите свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, они также могут вызвать заболевания ОРВИ, но вакцин от них не существует. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

Правила профилактики гриппа:

Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания: чихают или кашляют.

Регулярно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

С сайта РПН РФ

Эпидемиолог МОКБ Архипова А.М.