

Как не заболеть гриппом?

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) находятся на первом месте по числу заболевающих людей. Это связано с тем, что вирус постоянно меняет свою структуру и новый, измененный вирус способен поражать человека вновь. Казалось бы, переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, тем не менее новый, измененный вирус способен легко проникать через этот барьер, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.



Кто в группе риска

Особенно тяжело грипп переносят дети и пожилые люди, для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиваться во время заболевания. Дети болеют гриппом тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с данным вирусом, а для пожилых, как и для людей с хроническими заболеваниями, вирус опасен по причине ослабленной иммунной системы.

Итак, кто же в группе риска?

- дети;
- люди старше 60 лет;
- больные хроническими заболеваниями легких (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких и др.);
- больные хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы (врожденные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность);
- больные хроническими заболеваниями печени (цирроз);
- больные хроническими заболеваниями почек;

« Во многих языках грипп известен как «influenza» и происходит от итальянского «influentia», что значит «влияние». Такое название возникло в Риме в середине XVIII века. Тогда еще не могли объяснить причину внезапного возникновения гриппа и быстрого его распространение. Потому считали, что к этой болезни приводит влияние планет, звезд и луны. В XVIII веке во Франции появилось еще одно название, созвучное с современным «grippe» – «схватить».

- больные с иммунодефицитными состояниями;
- беременные;
- медицинский персонал;
- работники общественного транспорта, предприятий общественного питания и другие.

Основные симптомы

- высокая температура (38 – 40 градусов);
 - озноб, общее недомогание, головная боль, боли в мышцах (ногах, пояснице), слабость, упадок сил;
 - ухудшение аппетита (тошнота, рвота).
- Признаки интоксикации продолжаются около 5 дней. Если температура держится дольше, возможно, возникли осложнения.

Осложнения

- пневмония (есть вероятность летального исхода);
 - энцефалиты, менингиты;
 - грипп у беременной женщины может вызвать осложнение беременности, патологию плода;
 - обострение хронических заболеваний.
- Заболевший человек должен оставаться дома и не создавать угрозы заражения окружающих. Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Больной грип-

пом должен соблюдать постельный режим, включить в рацион фрукты и овощи, богатые витаминами, рекомендуется обильное питье.

Антибиотики и иммунитет

Принимая антибиотики в первые дни заболевания человек, заболевший гриппом, совершает большую ошибку. Антибиотики не способны справиться с вирусом, кроме того, они убивают нормальную микрофлору и ослабляют иммунитет. Антибиотики назначает врач только в случае развития осложнений, вызванных присоединением бактериальной инфекции.

Профилактика

- Основные меры:
- часто и тщательно мойте руки;
 - избегайте контактов с людьми, у которых есть признаки заболевания;
 - придерживайтесь здорового образа жизни (сон, здоровая пища, физическая активность);
 - пейте больше жидкости;
 - в случае появления заболевших в семье обратитесь к врачу;
 - регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении;
 - реже посещайте места скопления людей;
 - используйте маску, посещая места скопления людей;
 - избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах;
 - не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками.

Самым эффективным способом профилактики, по мнению ВОЗ, является вакцинация. Состав вакцины против гриппа меняется ежегодно по рекомендации ВОЗ.

Прежде всего вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группы риска. Оптимальное время для вакцинации – с сентября по ноябрь.

- Почему нужна вакцинация от гриппа
- грипп очень заразен;
 - быстро распространяется;
 - вызывает серьезные осложнения;
 - протекает намного тяжелее других ОРВИ.

Вакцинация детей против гриппа возможна начиная с 6-месячного возраста. Для надежной защиты от гриппа вакцинацию необходимо проводить ежегодно.

Как защитить от гриппа детей до 6 месяцев

Необходимо провести вакцинацию всех контактирующих с ребенком лиц до начала эпидемии гриппа. Взрослые должны соблюдать основные меры профилактики. В период эпидемии запрещено посещать с младенцем места массового скопления людей, а также не рекомендуется собирать дома гостей.

Вакцинация и беременность

Применять вакцину против гриппа у беременных необходимо в связи с тем, что они входят в группу риска по развитию тяжелых форм заболевания. Исследования последних лет доказали безопасность вакцинации против гриппа у беременных женщин. ■

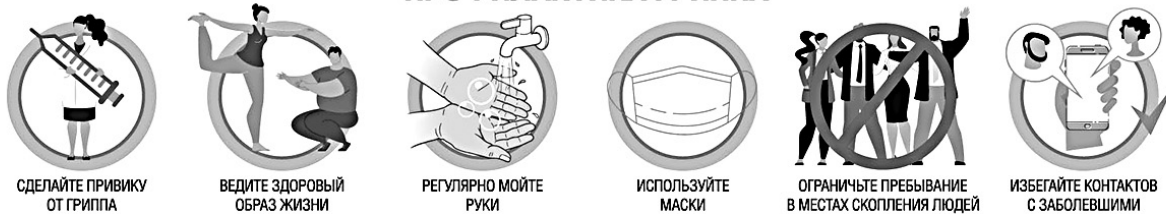
« Миллионы людей по всему миру инфицируются гриппом из-за денег. Ученые выяснили, что денежные купюры являются идеальным способом распространения вируса, ведь грипп сохраняется на них более двух недель.

ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

