

Грипп — изменчивый, коварный, мстительный



Вирус гриппа считается самым опасным заболеванием из всех вирусных инфекций. Наибольшую опасность данная болезнь представляет для людей имеющих хронические заболевания (бронхиальная астма, болезни легких и сердечно-сосудистой системы, страдающих сахарным диабетом), а также ослабленный иммунитет. В группе особого риска дети, женщины ожидающие ребенка и пожилые люди.

Первые симптомы появляются уже на 1-2 сутки от момента заражения. Вирус, попав на слизистые оболочки органов дыхания, размножается на выстилающих их эпителиальных клетках с невероятной скоростью. В первые несколько часов возбудитель разрушает эти клетки, приводя к их гибели.

Основным характерным симптомом болезни является высокая температура. Ее повышение до высоких цифр (38,5-40°C) происходит очень резко и держится около 3-х дней на высоком уровне.

Симптомами гриппа являются:

- головная боль; сухость в носоглотке; озноб; мышечные боли; сухой кашель;
- слезотечение; снижение или полное отсутствие аппетита; першение в горле;
- светобоязнь; боль за грудиной; слабость во всем теле; ломота в суставах;

повышенная потливость. Редко при гриппе бывает насморк.

В основе профилактики лежит вакцинация. Она является самым эффективным средством, хотя не дает 100% гарантии от заражения. Но в случае своевременной прививки и формирования иммунного ответа к вирусу, при прямом контакте с ним, болезнь либо не развивается, либо протекает в легкой форме, с незначительной симптоматикой и быстрым выздоровлением. Вакцинация предотвращает развитие большого количества осложнений.

Лекарственная терапия гриппа включает в себя противовирусные и противовоспалительные средства, жаропонижающая и иммуномодулирующая терапия. Часто при гриппе назначаются препараты интерферона для повышения местного и общего иммунитета

Вирус гриппа считают одним из самых заразных болезней.

Поберегите близких родственников, коллег и друзей. На время отмените походы в гости, встречи и другие визиты, если по вашим ощущениям складывается, что вы скоро заболите

Исключайте места большого скопления людей, включая театры, кинотеатры, детские мероприятия.

После прогулок, поездок на транспорте тщательно мойте руки с мылом, а перед выходом на улицу можно смазывать носовые слизистые оксолиновой мазью.

Надевайте повязку в местах общественного оживления, при необходимости постоянных контактов с людьми. Ношение маски на улице не имеет смысла, так как заражение на открытом воздухе практически исключено.

Вентиляция жилых и нежилых помещений должна войти в обязательный перечень профилактических мер во избежание заражения вирусом. Грипп не выносит холода, но с радостью размножается в сухих теплых помещениях без должной вентиляции.

Кушать и пить нужно все то же, что обычно, потому что меню против вируса не существует. В рацион питания должны входить продукты кисломолочного производства, плодовые фрукты цитрусовой группы, фруктовые и ягодные морсы без добавления сахара и сахара заменителей.

Применение в пищу натуральных белковых продуктов хорошо усвоятся в организме и укрепят работу сердечной деятельности (рыба, мясо крольчатины, курицы, индейки, куриное яйцо и прочие).

При обнаружении у себя первых симптомов заболевания не стоит прибегать к самолечению. Первым делом нужно обратиться к врачу. После назначения лечения в домашних условиях нужно соблюдать режим в течение недели: отдых в постели, минимум физических нагрузок.

Филиал ФБУЗ «ЦГиЭ по Амурской области в г. Тында, Тындинском и Сковородинском районах».