

П Р О Ф И Л А К Т И К А

ИНФОРМАЦИЯ

Г Р И П П А



ГРИПП – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Заболевание гриппом сопровождается высокой смертностью, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн. заболевших гриппов и другими ОРВИ.

Как заражаются гриппом

Гриппом болеют люди любого возраста во всем мире, но наибольшее количество заболеваний наблюдается у детей в возрасте от 1 до 14 лет (37%), что в четыре раза выше, чем у пожилых (10%).

Передача инфекции осуществляется воздушно-капельным путем. Вирус со слизистых дыхательных путей при дыхании, чихании, кашле, разговоре выделяется в огромной концентрации и может находиться во взвешенном состоянии несколько минут.

При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2-3 м.

Симптомы гриппа

Профилактика

- Основным методом профилактики против множества инфекционных заболеваний (в том числе и при гриппе) является активная иммунизация - **вакцинация**.

- Одним из наиболее распространенных и доступных средств для профилактики гриппа является **ватно-марлевая повязка (маска)**. Однако, это недостаточно эффективный метод защиты себя, а при заболевании - окружающих от заражения.

- Необходимо помнить, что инфекция легко передается **через грязные руки**. Специальные наблюдения показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере на период эпидемий, рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

- Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно **уменьшить число контактов с источниками инфекции**, это особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

Общеукрепляющие средства

- **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)** способствует повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что **наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом.**

- **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.

Если все же заболели:

- Обильное питье в виде горячего чая, клюквенного или брусничного морса, щелочных минеральных вод (боржоми с молоком);

- жаропонижающие средства;

- сосудосуживающие средства местно для облегчения носового дыхания;

- средства для разжижения и отхождения мокроты;

- противокашлевые средства;

- детям старше 2 лет и взрослым в первые дни болезни рекомендуется проведение паровых ингаляций с настоями из ромашки, календулы, мяты, шалфея, зверобоя, багульника, сосновых почек;

- аскорбиновая кислота, поливитамины;

- всевозможные народные средства (напиток из шиповника; морсы из брусники, калины, малины, липы; мед, редька, лук, чеснок).

Необходимо помнить, что все препараты должны быть назначены врачом. Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.