

Грипп-это острое инфекционное вирусное заболевание, характеризующееся интоксикацией и поражением слизистой оболочки верхних дыхательных путей. Вирусы гриппа постоянно циркулируют среди населения и вызывают подъем заболеваемости ежегодно в зимнее время.

Начало подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом в текущем году прогнозируется на конец января, предполагается, что завершится эпидемический сезон только в апреле.

Вирус гриппа передаётся от человека к человеку очень легко: при разговоре, кашле, чихании. Риск заболеть есть у каждого. Коварный вирус ежегодно мутирует, унося до полумиллиона жизней в мировом масштабе. Напоминая симптомами простуду, грипп часто не воспринимается как опасное заболевание.

К сожалению, грипп – это та инфекция, которая даёт наибольшее количество осложнений. Чаще всего осложнения после перенесенного гриппа возникают у тех, кто относится к группе риска. Среди них – лица, страдающие сахарным диабетом, онкологией, пациенты с сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также беременные женщины, дети и пожилые люди старше 65 лет.

Как проявляется грипп?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38 - 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

Как защитить себя от гриппа?

- ✓ Наиболее эффективный метод профилактики гриппа - вакцинопрофилактика. Следует помнить, что для выработки иммунитета после прививки необходимо 3-4 недели.
- ✓ Сбалансируйте рацион питания, так как дефицит белков, жиров, витаминов и микроэлементов является основной причиной ослабленного иммунитета и, как следствие, заражения вирусами гриппа и ОРВИ. Необходимо включить в свой рацион темно-зеленые, красные и желтые овощи и фрукты. Они обязательно должны содержать антиоксиданты, витамины А, С, Е и бета-каротин.
- ✓ Регулярные физические упражнения и тренировки способствуют укреплению иммунной системы, благодаря чему организм легко справляется с воздействием респираторных вирусов.
- ✓ Откажитесь от курения и других вредных привычек, которые оказывают отрицательное воздействие на защитные силы организма и работу дыхательных органов. Как правило, курильщики более подвержены инфекциям и чаще простужаются, чем те, кто не курит.
- ✓ Оптимизируйте режим труда и отдыха: он должен предусматривать достаточное время для сна, работы, отдыха и приема пищи.
- ✓ Почаще убирайте и проветривайте жилые и офисные помещения, старайтесь увлажнить воздух.
- ✓ Чтобы не заразиться, чаще мойте руки, старайтесь не прикасаться к лицу, в гриппозный сезон пользуйтесь дезинфицирующими салфетками или антибактериальным гелем.

✓ Маска здоровому человеку не помогает, а вот одетая больным человеком препятствует распространению капелек слюны, которая содержит вирус. Маску необходимо менять хотя бы раз в час.

Профилактика не гарантирует 100% защиту от болезни при контакте с источником инфекции. Если заражение произошло, то нужно как можно скорее перейти к лечению.

Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах гриппа нужно лечь в постель и вызвать врача.

Важно!

- Никогда при гриппе не начинайте лечение с антибиотиков – антибиотики не действуют на вирусы, а уничтожают только бактериальную флору.
- Не стоит начинать принимать иммуномодуляторы в период максимально высокой температуры.
- Витамины имеет смысл начинать принимать только после нормализации температуры – на фоне интоксикации они просто не будут усваиваться.
- Самолечение при гриппе недопустимо!
- Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача.

Будьте здоровы!

Врач- профпатолог
УЗ «Жодинская ЦГБ»

А.В. Бобко