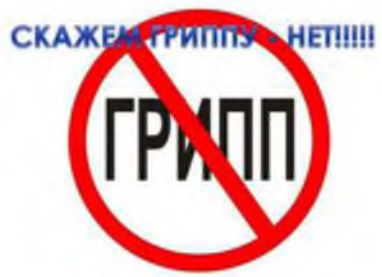

Грипп и его профилактика

С наступлением холодного периода времени года резко возрастает число заболевших гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ).

Что такое грипп и какова его опасность?

Грипп – это инфекционное заболевание. Грипп отличается от других ОРВИ скоростью возникновения признаков, выраженностью и тяжестью осложнений. Температура повышается внезапно и достигает 39 – 40°С. В отличие от ОРВИ, интоксикация сопровождается не просто слабостью, а ломотой во всем теле, головокружением, покраснением глаз и сильной головной болью. Человек, переболевший гриппом, в течение 2 – 3 недель после выздоровления испытывает слабость, головные боли, снижение аппетита и работоспособности.

Грипп считается опаснее других ОРВИ именно из-за 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, ринит, синусит, трахеит).
- Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

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

Правила профилактики гриппа:

Вакцинация. Даже если прохождение вакцинации не спасет от заражения, то хотя бы уменьшит вероятность осложнений и облегчит симптомы.

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, например, чихают или кашляют.

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

Промывайте полость носа физиологическим раствором или обычной кипяченой водой.

Регулярно проветривайте помещение, увлажняйте воздух, делайте влажную уборку.

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 прием противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом).

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