

Грипп — тяжёлая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста.

«Грипп» переводится с французского как «схватывать, царапать», и если вы хоть раз испытывали на себе эту болезнь, то понимаете, почему он получил такое название. Вообще, грипп, ОРЗ и ОРВИ — болезни, которые изначально вызываются разными вирусами и отличаются и симптоматикой, и протеканием болезни.

### **Существует более двухсот вирусов, которые вызывают простудные заболевания.**

Грипп - это острое заболевание, которое отличается резким токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное зимнее или переменчивое осенне-весеннее время года. Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире. Это серьёзное заболевание, которым ежегодно в мире заболевают миллионы человек, многие из которых умирают. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн. заболевших гриппом и другими ОРВИ. Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ отнимают у нас суммарно около года полноценной жизни. Человек проводит эти месяцы в беспомощном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками. При тяжёлом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты. Первое упоминание о гриппе было сделано много веков назад ещё Гиппократом. Первая документально зафиксированная пандемия (глобальная эпидемия) гриппа, унесшая много жизней, случилась в 1580 году. Печально известная «Испанка» произошла в 1918 — 1920 гг. Эта самая сильная из известных пандемий унесла более 20 млн. жизней, от неё пострадало 20 — 40% населения земного шара. Смерть наступала быстро. Человек ещё утром мог быть совершенно здоров, к полудню он заболел и умирал к ночи. Те же, кто не умер в первые дни, нередко умирали от осложнений, вызванных гриппом. В феврале 1957 года на Дальнем Востоке началась и быстро распространилась по всему миру пандемия, получившая название «азиатский грипп». Только в США во время этой пандемии скончались более 70000 человек. В 1968 — 1969 гг. произошёл средний по тяжести «Гонконгский грипп». Больше всего от вируса пострадали пожилые люди старше 65 лет. Всего число погибших от этой пандемии составило 33800 человек. В 1977 — 1978 гг. произошла относительно лёгкая по степени тяжести пандемия, названная «русским» гриппом.

Вирус гриппа, спровоцировавший эту пандемию, уже вызывал эпидемию в 50-х гг. Поэтому в первую очередь пострадали лица, родившиеся после 1950 г. Возбудитель заболевания, вирус гриппа, был открыт в 1931 году. А впервые идентифицирован английскими вирусологами в 1933 году. Тремя годами позже был выделен вирус гриппа В, а в 1947 году — вирус гриппа С. **Вирус гриппа А** вызывает заболевание средней или сильной тяжести.

Поражает как человека, так и животных. Именно вирусы гриппа А ответственны за появление пандемий и тяжёлых эпидемий. Вирусы гриппа В не вызывают пандемии и обычно являются причиной локальных вспышек и эпидемий, иногда охватывающих одну или несколько стран. Вспышки гриппа В могут совпадать с гриппом А или предшествовать ему.

**Вирусы гриппа В** циркулируют только в человеческой популяции (чаще вызывая заболевание у детей).

**Вирус гриппа С** достаточно мало изучен. Инфицирует только человека. Симптомы болезни обычно очень лёгкие, либо не проявляются вообще. Он не вызывает эпидемий и не приводит к серьёзным последствиям. Заболевания, вызванные вирусом гриппа С, часто совпадают с эпидемией гриппа А.



## ОПАСНО! ГРИПП!

Грипп – это инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

### СИМПТОМЫ ГРИППА

 <b>РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, ОЗНОБ</b>	 <b>ГОЛОВНАЯ БОЛЬ</b>
 <b>ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ, БОЛЬ В ГЛАЗНЫХ ЯБЛОКАХ</b>	 <b>ССАДНЕНИЕ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ</b>
 <b>СУХОЙ КАШЕЛЬ</b>	 <b>СЛАБОСТЬ, СНИЖЕНИЕ АППЕТИТА, ТОШНОТА, ВОЗМОЖНА РВОТА</b>

### ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

 <b>СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ</b>	 <b>ИЗБЕГАТЬ БОЛЬШОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ</b>
 <b>ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ</b>	 <b>ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ</b>
 <b>ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ</b>	 <b>РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ</b>

### ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, ТО НЕОБХОДИМО:

-  **ОСТАВАТЬСЯ ДОМА, СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ**
-  **НЕМЕДЛЕННО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА**
-  **НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ!!!**
-  **ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ**
-  **УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ (ТРАВЯНЫЕ ЧАИ, СОКИ, МОРСЫ)**
-  **РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ, ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, УВЛАЖНЯТЬ ВОЗДУХ В ПОМЕЩЕНИИ**

**Не путайте Грипп и Простуду!**

**Грипп** – это вирусная инфекция, а простуда имеет бактериальную природу. Эти состояния – не одно и то же, и лечить их следует по-разному. Хотя профилактические меры во многом похожи. **ОРЗ и ОРВИ** — аббревиатуры, которые часто путают, что неудивительно — эти группы заболеваний практически идентичны. ОРЗ расшифровывается как острое респираторное заболевание, а ОРВИ — острая респираторная вирусная инфекция. Таким образом, основное отличие между ними — вирусный характер, ОРЗ может ограничиться одним пациентом, а ОРВИ имеет свойство передаваться. Таким образом, вирусы гриппа входят в понятие ОРВИ, и до установки точного диагноза — определения конкретной инфекции, которая появилась в организме человека, — первый диагноз у больных составляют именно эти четыре буквы. Простуда – это «народный» термин. В медицине такое понятие отсутствует – ни один врач не напишет в карте пациента «Диагноз: простуда». Это состояние, возникающее в результате переохлаждения тела – когда человек перемерзает. Дело в том, что в ротовой полости каждого из нас проживает множество условно-патогенных микроорганизмов. Когда иммунитет человека в норме, эти бактерии ничем не проявляют себя, но если иммунитет снижается, они активизируются – внедряются в слизистые, размножаются там, выделяют токсины и продукты обмена – развивается заболевание. Одним из факторов, значительно снижающих как общий (всего организма), так и местный (в ротовой полости) иммунитет, является именно переохлаждение. Кроме того, многие люди страдают хроническими воспалительными заболеваниями органов полости рта. Например, хроническим тонзиллитом или фарингитом. При переохлаждении микробы, «спящие» в миндалинах или клетках слизистой глотки, просыпаются и возникает обострение болезни. Итак, казалось бы здоровый человек перемерз, местный и общий иммунитет организма снизился, микроорганизмы в ротовой полости активизировались, в итоге возникает заболевание. Вирус гриппа очень легко передаётся. Самый распространённый путь передачи инфекции — воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например, через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется заражённая зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. Дальность их рассеивания обычно не превышает 2 — 3 м. Обычно грипп начинается остро. Инкубационный период, как правило, длится 2 — 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиваться одна из четырёх форм гриппа:

1. Лёгкая
2. Среднетяжёлая
3. Тяжёлая
4. Гипертоксическая

В случае лёгкой (включая стёртые) формы гриппа температура тела остаётся нормальной или повышается не выше 38°C, симптомы инфекционного токсикоза слабо выражены или отсутствуют. В случае среднетяжёлой формы гриппа температура повышается до 38,5 — 39,5° С, к которой присоединяются классические симптомы заболевания:

- Интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль);
- Катаральные симптомы;
- Респираторные симптомы (поражение гортани и трахеи, болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, гиперемия, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки).

**Абдоминальный синдром** (боли в животе, диарея отмечается в редких случаях и, как правило, служит признаком других инфекций. То, что известно под названием «желудочный грипп», вызывается совсем не вирусом гриппа). При развитии тяжёлой формы гриппа температура тела поднимается до 40 — 40,5°C.

**Повышение температуры тела** - это признак воспалительного процесса в организме абсолютно любой этиологии, а не только при гриппе и простуде. Изменение температуры – защитная реакция, которая означает, что в борьбу с инфекцией вступила иммунная система. Повышаться температура может до субфебрильных (37-38°C) или фебрильных (до 39°C) значений – это зависит от вида возбудителя. Грипп, как правило, протекает с фебрильной температурой, а другая инфекция из группы ОРВИ – риновирусная – может ограничиться подъемом ртутного столбика до 37,5°C и не более.

**Нельзя пытаться сбить температуру ниже 38,5-39,0°C** – она не причинит вреда организму, но именно при таких её значениях иммунная система работает максимально активно. Исключение составляют лица с заболеваниями нервной системы (эпилепсией, опухолями и другими), а также те, кто очень плохо переносит повышение температуры – в этих случаях с целью недопущения развития судорог или облегчения состояния больного жаропонижающие принимают раньше.





В дополнение к симптомам, характерным для среднетяжёлой формы гриппа, появляются судорожные припадки, галлюцинации, носовые кровотечения, рвота. Если грипп протекает без осложнений, лихорадочный период продолжается 2 — 4 дня и болезнь заканчивается в течение 5—10 дней.

После перенесённого гриппа в течение 2 — 3 недель сохраняются явления постинфекционной астении: слабость, головная боль, раздражительность, бессонница. Клиника гриппа и острых респираторных заболеваний, вызываемых различными вирусами, имеет много сходных черт. Термины ОРЗ или ОРВИ охватывают большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, и характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспалённое горло, кашель и головная боль. Однако неправильно называть все ОРЗ и ОРВИ гриппом. Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа, относящимся к семейству ортомиксовирусов.

## Профилактика гриппа и ОРВИ

Меры по профилактике гриппа делятся на две категории — **специфические и неспецифические.**

Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ направлена на блокирование заражения именно вирусами гриппа и ОРВИ. Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ включает общие меры по предотвращению распространения различных респираторных заболеваний, необязательно вызванных вирусами.

Основными методами профилактики являются:

- прием противовирусных препаратов,
- прием иммуномодулирующих препаратов,
- вакцинация,
- ношение масок,
- диета,
- закаливание и укрепление организма гигиена,
- избегание мест скопления людей во время эпидемий.

Основным методом профилактики против гриппа является активная иммунизация вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание можно предупредить ещё до его начала. Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом. Высокий титр антител, вызванный прививкой, держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации. Поэтому слишком заблаговременная вакцинация также не рекомендуется. Но вакцинация не гарантирует, что человек не заболеет, так как вирусы очень быстро приспосабливаются и мутируют. Существует ошибочное мнение, что после начала эпидемии вакцинация противопоказана. Тем не менее, если по каким-то причинам вакцинация не была сделана вовремя, то её можно сделать и после начала эпидемии гриппа. Правда если прививка сделана тогда, когда человек уже инфицирован вирусом гриппа, то вакцина может оказаться неэффективной.

## Медикаменты

Профилактика гриппа и ОРВИ при помощи лекарственных препаратов гораздо менее эффективна и безопасна, чем это принято считать, и имеет множество ограничений. И поэтому она не должна рассматриваться как основная.

Медикаменты, предназначенные для борьбы с гриппом и ОРВИ, можно разделить на несколько категорий:

- **этиотропные препараты** (прямого действия) - этиотропные препараты действуют напрямую на вирусы, убивая их, или делая невозможным их размножение. Следует сразу отметить, что в данное время не существует

эффективных этиотропных препаратов, направленных на профилактику ОРВИ (не гриппа).

- **иммуномодуляторы** - препараты, которые повышают иммунитет и стимулируют выработку особых веществ – интерферонов, борющихся с вирусной инфекцией

- **симптоматические препараты** - это жаропонижающие и обезболивающие препараты, содержащие парацетамол, ибупрофен и аспирин. Благодаря агрессивной рекламе они также нередко воспринимаются как средство для эффективной профилактики ОРВИ и гриппа. Между тем, использовать их в этом качестве просто недопустимо. Мало того, что профилактика гриппа и ОРВИ с их помощью полностью бессмысленна, поскольку они никак не влияют ни на вирусы, ни на иммунную систему человека, она еще и крайне опасна.

**Препараты делятся по известным модификациям гриппа и видам лекарств:**

Существуют отдельные препараты против гриппа А, их применяют по назначению врача, они сокращают срок протекания болезни, и симптомы становятся менее выраженными.

Противовирусные препараты применяются для лечения и профилактики гриппа А и Б. Такие препараты применяются во время эпидемий при контакте с зараженным человеком согласно инструкции.

Средства против гриппа на гомеопатической основе, чаще всего сиропы, можно использовать для профилактики гриппа и простуды у детей.

Комплексные растворимые порошки с парацетамолом, которые чаще всего используют как ответ на вопрос «Что принимать для профилактики простуды?» отличаются высокой скоростью работы и практически сразу снимают симптомы болезни, однако они сильно действуют на желудочно-кишечный тракт и печень, поэтому не рекомендуется использовать их для профилактики.

Капли в нос чаще всего используют при контакте с заболевшим ОРВИ, чтобы не подхватить вирус. Среди них есть как профилактические, так и более сильные препараты. Например, капли в нос от гриппа и простуды используют на любой стадии болезни, а некоторые из них также помогают бороться с разрушением слизистой носа. Подобрать подходящие капли поможет врач, в соответствии с особенностями организма и стадией болезни.

Для профилактики гриппа часто применяется и мазь в нос. Локальность их воздействия позволяет применять мази даже во время беременности и кормления грудью.

**Длительное применение медикаментов оказывают негативное влияние на печень. Не принимайте противовирусные препараты самостоятельно, только если это рекомендовано вашим врачом.**

## Неспецифические меры профилактики гриппа

В большинстве случаев вирусы гриппа и ОРВИ распространяются воздушно-капельным путем. Однако многие и не подозревают, что вирусы могут сохраняться и на окружающих нас предметах и поверхностях в течение нескольких часов. Поэтому при эпидемии гриппа для профилактики заражения необходимо поддерживать необходимую чистоту в доме и соблюдать личную гигиену. После прихода домой всегда необходимо мыть руки с мылом. Также желательно регулярно полоскать рот и горло растворами соды. Промывания полости носа также могут служить дополнительной гарантией предохранения от вирусов. Не секрет, что вирусы могут не сразу попадать в дыхательные пути, а оседать на поверхности слизистой оболочки носовых ходов и на волосках, выстилающих носовые проходы. Чтобы очистить нос, желательно использовать увлажняющие капли с морской солью. При отсутствии подобных растворов можно обойтись промыванием носовых ходов при помощи обычного мыла. **Марлевая повязка** — тоже хорошая профилактика гриппа. Если, конечно, вы часто ее меняете — лучше каждые 3-4 часа.

Укрепление здоровья, занятия спортом и закаливание организма, полноценное питание — это тоже немаловажные способы профилактики гриппа и прочих инфекционных заболеваний. Также не надо забывать, что вирусы, как говорили герои популярной комедии, «особо бурно развиваются в организме, ослабленном никотином, алкоголем и излишествами нехорошими». Следует соблюдать сбалансированную диету, употреблять в пищу достаточное количество витаминов, прежде всего, витамина С. Ведь не секрет, что в зимнее и весеннее время их количество в нашей пище невелико. При необходимости следует принимать витаминные комплексы. Стоит также обратить внимание на поддержание распорядка дня и отдыха — ведь хороший сон, отдых и отсутствие переутомлений — это также залог сильного иммунитета.



Для лучшей сопротивляемости организма очень полезны закаливания. Ведь если организм не готов к стрессовым ситуациям (резкие перепады температуры при переходе из помещения на улицу и обратно), то иммунитет «даст слабину», и вирус с лёгкостью найдёт в таком теле «приют».

Увлажняйте воздух в помещении, где вы находитесь долгое время, в том числе и у себя дома. Сухой воздух травмирует слизистую носа, и она перестаёт выполнять свои защитные функции. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь. В тёплом и сухом воздухе вирусы размножаются особенно быстро. Нейтрализовать и уменьшить концентрацию их в воздухе помогут проветривания: в течение 10-15 минут каждые 1-2 часа открывайте форточку и выходите из комнаты.

Избегайте переохлаждения, особенно замерзания и ног и носа, так как ослабленный организм может быстрее заразиться.

Регулярно стирайте все вещи, которые попадают вместе с вами в общественные места, особенно в период эпидемий, в том числе и верхнюю одежду, так как вирусы могут достаточно долго храниться на ней.

Обязательно высыпайтесь! Ведь именно ночью наиболее активно вырабатываются интерфероны — защитники организма от чужеродных микроорганизмов. Занимайтесь спортом, физическая активность и хорошее настроение спасают от стрессов и болезней.

Одним из наиболее распространённых и доступных средств профилактики гриппа считается ватно-марлевая повязка (маска). Менять на новую ее следует 1 раз в 2 часа. Как только используемая маска становится сырой (влажной), её необходимо заменить на новую маску. Не следует повторно использовать маски, предназначенные для одноразового использования. Использованную маску необходимо выбросить сразу после снятия. Здесь есть и свои минусы, так как повязка может задерживать бактерий, а влага в выдыхаемом вами воздухе позволяет им сохранять жизнеспособность длительное время.

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту, БАДы и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Аскорбиновая кислота, являясь мощным антиоксидантом, предохраняет организм от бактерий и вирусов, оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее и противоаллергическое действие, укрепляет иммунную систему и усиливает действие других антиоксидантов, таких как селен и витамин Е. **Суточная потребность в витамине С** зависит от пола, возраста, состояния здоровья и лежит в

пределах от 30 мг (для грудничков) до 100 мг (для кормящих мам), составляя в среднем для взрослых 70 мг.

Витаминная профилактика гриппа и у детей, и у взрослых повышает устойчивость организма к инфицированию респираторными вирусами. Детям и взрослым рекомендовано принимать курсы поливитаминов не реже 2 раз в год (например, весной и осенью). Приобретая витаминно-минеральные комплексы убедитесь, что они не вызывают аллергических реакций и рекомендованы НИИ питания РАМН.

Большое количество витамина С содержится в квашеной и в цветной капусте, клюкве, черной смородине, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах, плодах шиповника, в облепихе, в зелени.

Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно, либо просто нарезать чеснок и вдыхать фитонциды, которые в нём содержатся. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.

### **При возникновении первых симптомов гриппа показано применение следующих средств:**

Обильное питьё (горячий травяной чай, морсы, молоко тёплое)

Жаропонижающие средства

Употреблять внутрь отвары и настои эхинацеи, лимонника

Сосудосуживающие средства для облегчения носового дыхания

Мукалтин, корень солодки, настойка алтея и другие средства для разжижения и отхождения мокроты

Противокашлевые средства

В первые дни болезни рекомендуются паровые ингаляции (можно с помощью небулайзера) с настоями из ромашки, календулы, мяты, шалфея, зверобоя, багульника, сосновых почек

Аскорбиновая кислота, поливитамины

Антигистаминные препараты

В первые дни заболевания — натуральные препараты, поддерживающие иммунитет.

Во время эпидемий уровень госпитализаций возрастает в 2 — 5 раз.

Наибольшие жертвы грипп собирает среди пожилых групп населения,

страдающих хроническими болезнями. Смерть при гриппе может наступить от интоксикации, кровоизлияний в головной мозг, от лёгочных осложнений (часто пневмония), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

Грипп может давать такие опасные осложнения, как синдром Рейе, менингит и энцефалит. Распространёнными осложнениями после гриппа являются также риниты, синуситы, бронхиты, отиты, обострение хронических заболеваний, бактериальная суперинфекция. На ослабленный гриппом организм часто садится бактериальная инфекция (пневмококковая, гемофильная, стафилококковая).

## **Что можно и рекомендовано при гриппе?**

Если вы заболели, то оставайтесь дома и, по возможности, не ходите на работу, в школу или места скопления народа. Вызовите врача на дом. Отдыхайте и пейте много жидкости.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук.



Современные аптеки предлагают широкий выбор препаратов, которые можно применять по назначению врача в качестве профилактического средства для повышения резистентности организма к вирусным инфекциям.

К ним относятся:

- свечи и капли на основе рекомбинантного интерферона человека – Виферон, Интерферон, Лаферобион;

- гомеопатические капли и таблетки – Афлубин, Анаферон, Антигриппин, Гриппхель;

- спиртовые настойки – Иммунал, настойка эхинацеи пурпурной, женьшеня настойка.

Отдельно следует упомянуть об Оксолиновой мази. Это противовирусный препарат для интраназального использования (смазывать нос внутри), который может использоваться для профилактики гриппа и других вирусных инфекций. При нанесении на слизистую оболочку носа, Оксолиновая мазь повышает местный иммунитет, создает на поверхности тканей защитную пленку и уничтожает попавшие в дыхательные пути вирусы. Наносить мазь рекомендуется за 10 минут до выхода из дома и по возвращению с улицы.

При гриппе рекомендуется проводить регулярный «туалет носа» - мытьё дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом. Рекомендуется полоскание горла растворами марганцовки, фурациллина, соды или ромашки, а так же ингаляции: вскипятить 300 граммов воды (или использовать приборы для ингаляций), добавить 30 — 40 капель настойки эвкалипта, или 2 — 3 ложки кожуры картофеля, или 1/2 чайной ложки соды.

Помогают тёплые ножные ванны с горчицей (5 — 10 мин.), после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.

В дополнение к назначенным врачом лекарствам можно использовать вкусные немедикаментозные средства, такие как отвар шиповника, чай с лимоном, имбирём, малиной, облепихой и мёдом, липовый чай.

Сок малины с сахаром — хорошее освежающее питьё при высокой температуре. Кусочек прополиса величиной в 1 — 2 горошины можно держать во рту, изредка перебрасывая языком с одной стороны на другую, на ночь заложить за щёку. Держать сутки.

При гриппе, ОРЗ, ОРВИ, бронхитах и других простудных заболеваниях применяют пихтовое масло, сочетая втирания и массаж с ингаляциями. Втирают масло в воротниковую зону спины, грудь, делают массаж стоп по рефлекторным зонам 4 — 5 раз в сутки. После каждой процедуры больного обёртывают компрессной бумагой, надевают шерстяные носки, накрывают тёплым одеялом и дают пить потогонный настой из сбора трав. При ингаляциях в эмалированную кастрюлю с кипятком добавляют 3 — 4 капли масла и вдыхают лечебные пары, накрыв голову полотенцем. При насморке можно закапать по одной капле масла в каждую ноздрю.

Пихтовое масло снимает и приступы сильного кашля. Чистое масло закапывается из пипетки на корень языка по 3 — 5 капель утром и вечером.

При сильном кашле хорошо помогает следующий способ. Нарезать сырую редьку тонкими ломтиками, посыпав их сахарным песком. Появившийся сладкий сок принимать по столовой ложке каждый час. Натереть редьку на тёрке, отжать сок через марлю. Смешать 1 литр сока с жидким мёдом и пить по 2 ст. ложки перед едой и вечером перед сном. Хорошо помогает тёртый чеснок напололам с мёдом. Принимают на ночь столовую ложку этой смеси, запивая кипяченой водой.

## **Что запрещено, или не рекомендуется при гриппе?**

Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста! Все описанные выше меры являются профилактическими и вспомогательными, обязательно посещение врача.

Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. При тяжёлой форме гриппа возможно развитие различных осложнений. Только врач может правильно оценить состояние больного. Такое осложнение, как острая пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом. Поэтому необходимо посетить врача, он прослушает вашу грудную клетку, проведёт осмотр, назначит специфические противовирусные средства и адекватную терапию антибактериальными средствами и другими препаратами (чтобы не допустить осложнений).

Часто показаны и дополнительные обследования — рентген грудной клетки, флюорография, ЭКГ, сдача анализов. Больные гриппом требуют постоянного наблюдения со стороны медработников, но, к сожалению, около 30% больных госпитализируются в стационары поздно — после 5 — 6 дней заболевания, что и приводит к затяжному течению пневмонии и других осложнений.

Недопустимо, чтобы больные или родители заболевших детей самостоятельно начинали приём антибиотиков (часто неоправданный), что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у взрослых и детей, а порой и способствует возникновению аллергических реакций, переходу заболевания в хроническую форму, дисбактериоза, формированию устойчивых форм бактерий.

Необходимо помнить, что инфекция легко передаётся через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 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. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным. По крайней мере, на период эпидемий рекомендуется отказаться от рукопожатий и свести к минимуму пребывания в людных местах.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, что 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. При выборе жаропонижающего средства, нужно помнить, что ацетилсалициловая кислота (аспирин) противопоказана детям моложе 16-летнего возраста из-за риска развития синдрома Рейе, который проявляется сильной рвотой и может привести к коме. Для профилактики гриппа на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств. Эти противовирусные препараты облегчают клинические симптомы гриппа и уменьшают продолжительность болезни в среднем на 1,5 — 3 дня. Они обладают специфической активностью только в отношении вируса гриппа А и бессильны против вируса гриппа В. В дополнение к этому многие лекарственные средства имеют широкий перечень противопоказаний и могут вызвать побочные реакции. Лечение данными препаратами эффективно только в случае их приёма в течение первых 48 часов после начала заболевания. В этом случае заболевание не развивается дальше, предотвращаются возможные осложнения, снижается вероятность заражения окружающих. Помните, что не стоит увлекаться приёмом противовирусных средств, и препаратов, повышающих иммунитет, особенно при наличии аутоиммунных заболеваний!

Предотвратить болезнь гораздо легче, чем потом её лечить. Только комплексный подход к профилактике поможет не допустить развитие у вас этих заболеваний. Сбалансированное полноценное питание, отсутствие вредных привычек, физические нагрузки и прогулки на свежем воздухе существенно сокращают риск заболеваний в осенне-зимний период. \*В отношении детей грудного возраста профилактикой гриппа является пропаганда грудного вскармливания, так как в материнском молоке содержится максимальная концентрация веществ, обладающих защитными свойствами.