



Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) представляют собой наиболее массовые заболевания, встречающиеся в течение всего года, но чаще всего – осенью и зимой. В мире нет, наверное, человека которого миновал бы грипп. Быстрое распространение вируса гриппа приводит к массовым заболеваниям, а состояние иммунитета человека, ослабленного загрязненной окружающей средой, неполноценным питанием, отсутствием витаминов, не поддерживает нас, а подталкивает на встречу болезни.

При гриппе очень быстро появляются признаки болезни. Порой не проходит и 24 часов после контакта с больным гриппом, как начинается головная боль, появляется ломота в суставах и мышцах, отмечается общая слабость, быстро повышается температура до высоких цифр. Затем появляются симптомы раздражения слизистой оболочки дыхательных путей (жжение во рту, першение в горле, а затем заложенность в носу, насморк, кашель, осиплость голоса). Нередко при гриппе бывают носовые кровотечения.

Головная боль обычно носит тупой характер и локализуется в области лба, висков и глазниц, но иногда голова болит так сильно, что появляются боли даже при движении глаз. Все перечисленные признаки заболевания гриппом укладывают в постель даже крепких и молодых. Особенно тяжело грипп протекает у лиц старшего возраста. Именно у пожилых людей, страдающих различными хроническими заболеваниями, грипп чаще дает осложнение.

Грипп – это инфекционное заболевание. Различают несколько типов возбудителя гриппа – А, В, С и подтипы. Вирус гриппа очень коварен из-за его способности изменять биологические и антигенные (повреждающие) свойства.

Источником заболевания является больной человек. Вирус попадает в дыхательные пути вместе с воздухом (это так называемая воздушно - капельная инфекция).

Экономический ущерб от гриппа как для каждого заболевшего человека (потерянные рабочие дни, траты на лекарства), так и для общества в целом огромен. Сезонная вспышка гриппа в России приносит прямые и косвенные убытки порядка 40 млрд. руб.

Надежно защититься от вируса гриппа можно, используя специфические (противогриппозные вакцины) и неспецифические средства защиты.

Неспецифическая профилактика гриппа продолжает оставаться актуальной и включает:

- Повышение и улучшение иммунитета. НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ! Идите в баню, ведь тепло, воздействуя на капилляры, улучшает кровоснабжение ткани, улучшает обмен веществ, повышает сопротивляемость организма, благодаря стимуляции защитных сил. Используйте пищевые биостимуляторы. В домашних условиях их готовят из доступных ягод, плодов и меда.
- Рациональное закаливание организма. Займитесь спортом. Бросьте курить. Не употребляйте алкоголь.
- Создайте благоприятные температурные условия в производственных, учебных и жилых помещениях.
- Витаминизация пищи. Принимайте для профилактики гриппа поливитаминные препараты.

По прежнему актуальными остаются использование во время подъема заболеваемости гриппом марлевых повязок или одноразовых масок. Больных следует изолировать в отдельные комнаты. Белье, носовые платки, постельные принадлежности следует кипятить в растворах моющих средств не менее 15 минут от момента закипания. В помещении, где находится больной, проводятся ежедневная влажная уборка и проветривание.