



ГРИПП И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

Источником инфекции является человек, заболевший гриппом, а также здоровые люди-вирусоносители.

Грипп распространяется путем прямой передачи инфекции, т.е. больной гриппом заражает окружающих.

Вирус гриппа очень нестойкий, его быстро уничтожают прямой солнечный луч, некоторые дезинфицирующие вещества (хлор, формалин, кислоты, щелочи), он не переносит температуру выше 70°С.

Вирус гриппа поражает слизистую оболочку носа, зева, гортани, бронхов, быстро размножается в них.

ТЕЧЕНИЕ И СИМПТОМЫ ГРИППА

Инкубационный период гриппа (время от момента заражения до проявления болезни), очень небольшой - от 12 часов до 1-3 дней. Заболевание преимущественно начинается внезапно, без предварительных симптомов.

У больного появляется недомогание, озноб, головная боль, боль в мышцах, суставах.

Температура повышается до 39-40°С и держится 4-6 дней, несмотря на проводимое лечение.

У больного может наблюдаться жжение или першение в носу, глотке. Через некоторое время (12-24 ч) возникают изменения со стороны слизистых оболочек носа, глотки и гортани. Появляются слизистые выделения из носа, могут быть носовые кровотечения. Иногда слизисто-серозные выделения из носа могут стать густыми, гнойными. Больных мучает кашель, сначала сухой, а затем влажный.

При гриппе нарушается пищеварение: язык обложен, аппетит снижен. Отмечаются запоры, реже поносы.

Значительно страдает сердечно-сосудистая и нервная система.

Проявления гриппа разнообразны и зависят от тяжести заболевания.

Тяжелое течение гриппа отмечается у больных, страдающих хроническими заболеваниями.

Грипп снижает защитные силы организма, в связи с чем возникают различные заболевания верхних и нижних дыхательных путей, центральной нервной системы, сердца, почек и других органов; у детей младшего возраста грипп нередко осложняется острым воспалением среднего уха.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Быстрота распространения гриппа, тяжесть течения, частота осложнений - все это делает его профилактику особенно важной.

Неоценимое значение в профилактике заболеваний вообще и гриппа в частности имеет закаливание организма. Дети и взрослые, занимающиеся спортом, гимнастикой, водными процедурами, значительно меньше подвержены простудным заболеваниям и воздействию вируса гриппа.

Необходимо строгое соблюдение санитарного минимума .

Нужно следить за чистотой воздуха в помещениях, чаще проветривать их, соблюдать личную гигиену: мыть руки с мылом, пользоваться личным полотенцем, четырехслойной марлевой повязкой, которая должна покрывать рот и нос.

При появлении первых признаков гриппа у ребенка ему нельзя посещать школу, детский сад, ясли. При эпидемии гриппа детям не следует ходить в кинотеатры, клубы, театры и другие общественные заведения.

ПРИ ГРИППЕ БОЛЬНОЙ НЕ ДОЛЖЕН ИДТИ В ПОЛИКЛИНИКУ, НЕОБХОДИМО ВЫЗВАТЬ ВРАЧА НА ДОМ.



Немаловажное значение во время эпидемии гриппа приобретают правильный режим питания, калорийность пищи, ее насыщенность витаминами.

Необходимо помнить, что гриппозная инфекция может передаваться на расстоянии 1,5-3 метров. Слизь, слюна, мокрота больного наиболее заразны в первые 3-4 дня. Больному при чихании и кашле следует прикрывать рот носовым платком.

Помещение надо проветривать 3-4 раза в день, не меньше 30-40 минут каждый раз, так как свежий воздух губительно действует на вирусы.

Больной должен иметь отдельную посуду, которую нельзя мыть вместе с посудой здоровых членов семьи; посуду больного надо кипятить.

После соприкосновения с больным или его вещами необходимо тщательно вымыть руки с мылом.

Белье больного до стирки нужно замочить в растворе 0,2-0,5% хлорамина и держать в нем до одного часа. Можно замачивать белье в 0,2% растворе хлорной извести. Если нет указанных растворов следует прокипятить белье.

Убирать помещение нужно влажным способом, пользуясь при этом раствором хлорной извести (1 столовая ложка порошка хлорной извести на ведро воды).

Рекомендуется в домашних условиях использовать в пищу больше чеснока, лука, клюквы. Детям давать поливитамины (ревит-1 др в день). Хороший профилактический эффект оказывает закапывание интерферона в нос по 2-4 капли 3-4 раза в день.

Выполнение всех мер, предупреждающих распространение и развитие инфекционного заболевания, - лучшее средство борьбы с гриппом

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Общегигиенические средства

1. 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.



2. 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.
3. 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.**

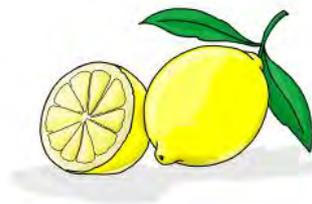
Общеукрепляющие меры

1. **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.



2. Дополнительно необходимо принимать **аскорбиновую кислоту и поливитамины.** Аскорбиновая кислота (витамин С) играет важную роль в регулировании окислительно-восстановительных процессов, углеводного обмена, свертываемости крови, регенерации тканей. Способствует повышению сопротивляемости организма, что по-видимому, связано с антиоксидантными свойствами аскорбиновой кислоты. Витамин С применяют внутрь по 0,5-1 г 1-2 раза в день. Следует отметить, что наибольшее количество

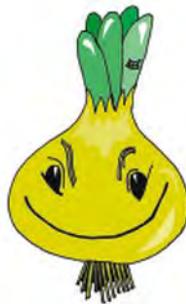
витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.



3. **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.
4. Ежедневное **использование в рационе свежих овощей и фруктов** позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям, а также значительно облегчит бюджет семьи, по сравнению с затратами на медикаментозные средства.

Дополнительные меры

1. **Туалет носа:** мытье 2 раза в день передних отделов носа с мылом. При этом механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.
2. **Полоскание горла** растворами марганцовки, фурацилина, соды, ромашки.
3. **Промывание полости носа** настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки. Рецепт настоя: 3 столовых ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять в течение 30 минут.



4. **Смазывание слизистой носа** масляным настоем чеснока с луком. Рецепт настоя: растительное масло в стеклянной посуде выдерживается 30-40 минут в кипящей воде. 3-4 дольки чеснока и 1/4 лука мелко нарезать, залить охлажденным приготовленным маслом. Смесь настаивается в течение 2 часов и процеживается.
5. **Ингаляции** в течение 2-3 минут - в 300 - граммовую кружку налить воды, вскипятить, добавить 30-40 капель настойки эвкалипта, или 2-3 ложки кожуры картофеля, или 1/2 чайной ложки соды.
6. Теплые **ножные ванны** с горчицей в течение 5-10 мин., после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.

При использовании народных методов необходимо помнить, что эти мероприятия должны проводиться ежедневно и длительно, это должен быть образ жизни.