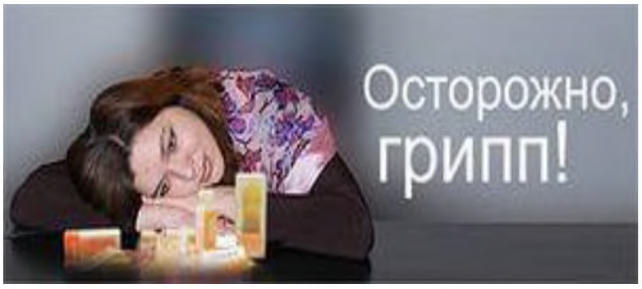
Что такое грипп?

Грипп – это острое инфекционное заболевание, характеризующееся поражением слизистой дыхательных путей и явлениями высокой интоксикации.
Ежегодно вирусы гриппа вызывают эпидемии, продолжающиеся 3-6 недель, а раз в 30-40 лет – пандемии – когда эпидемией охватываются целые континенты, значительная часть населения многих стран мира с большим количеством смертельных исходов.

Течение болезни.

Заболевание начинается внезапно. Появляется **озноб**, **температура тела быстро поднимается до 38-40°С**. Больной жалуется на ломоту во всем теле разбитость, заложенность носа, **светобоязнь, слезотечение, першение в горле, вялость, сонливость, головокружение.** В ряде случаев возможна бессонница, иногда рвота, обморочные состояния, бред, судороги, потеря сознания.
Через 2-3 дня появляются серознойно-гнойные выделения из носа. У большинства больных наблюдается кашель. Если грипп протекает без осложнений, то острый период болезни продолжается 3-5 дней, и **окончательное выздоровление наступает в течение 5-10 дней.**



Пути передачи:

Больной гриппом человек с первых часов заболевания является источником инфекции. Вирусоносительство может оставаться и после выздоровления: до 5-7, а иногда и до 10 дней с момента заболевания.

Воздушно-капельный путь передачи инфекции. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа.

Через предметы обихода (полотенца, носовые платки, посуду и т.п.).

Основными симптомами являются:

появление озноба;
внезапное резкое повышение температуры тела;
общее недомогание;
боль в мышцах;
головная боль (преимущественно в области лба);
вялость или возбуждение;
покрасневшие глаза и лицо;
сухое навязчивое покашливание;
заложенность носа с незначительными выделениями.

Лечение гриппа.

- Лечение осуществляется в домашних условиях. Госпитализации подлежат больные с тяжелым течением болезни и осложнениями, а также страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и др.
- Больные должны соблюдать постельный режим в течение всего лихорадочного периода во избежание осложнений, желательно им выделить изолированное помещение.
- Выполнять неукоснительно все рекомендации врача, своевременно принимать выписанные лекарства.
- Проводить симптоматическую терапию при легкой и средней формах болезни – жаропонижающие, снотворные, откашливающие средства, капли в нос, полоскание ротоглотки отваром трав и т.д.
- Удлинить дневной и ночной сон больного.
- Полноценное питание, богатое витаминами. Во время высокой температуры желательно преобладание молочно-углеводной пищи.
- Обильное теплое питье с малиной, медом, отваром цветов липы, а также теплое молоко со щелочной минеральной водой или пищевой содой с целью уменьшения першения в горле.

Меры профилактики и защиты.

Вакцинация –должна проводиться за полтора-два месяца до начала предполагаемой эпидемии гриппа.

Неспецифическая профилактика заболевания гриппом. Для сезонной профилактики характерен прием лекарственных препаратов, повышающих сопротивляемость организма к инфекции за месяц до начала сезонного подъема заболеваемости гриппом и на протяжении всей эпидемии, т.е. в течение 4-6 недель.

Самостоятельный прием препаратов для экстренной и сезонной профилактики недопустим. Он назначается только лечащим врачом с учетом индивидуальных особенностей организма пациента.

Применение немедикаментозных (народных) методов:

Закаливание – физические упражнения, воздушные ванны, влажные обтирания, обливание рук и ног холодной водой, контрастный душ – надежные защитники от гриппа и ОРВИ.
Носить одежду соответственно погоде, но не кутаться, не ходить с непокрытой головой и в легкой обуви.
Избегать нахождения в местах скопления людей в период эпидемии, а если это невозможно, то перед выходом из дома необходимо смазывать носовые ходы оксолиновой мазью. Стараться в этот период не посещать массовые мероприятия, особенно те, которые проводятся в помещениях. Меньше пользоваться городским транспортом, ходить в гости и т.д.
Сбалансированное питание - ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов, лука и чеснока.
Ежедневные прогулки на свежем воздухе, проветривание помещений дома и на работе.