



Начихаем на простуду

Грипп - острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом. Существует три типа вируса - А, В и С. Одним из свойств вируса гриппа является высокая частота изменений антигенной структуры. У вируса гриппа типа А это происходит почти ежегодно, у вируса гриппа В - реже, только у вируса гриппа С - не отмечается. Поэтому почти ежегодно люди сталкиваются с «новой модификацией» старого вируса! Кроме того, вирус устойчив к холоду: даже при $t - 75^{\circ}$ вирус сохраняется годами. Эти свойства вируса гриппа и объясняют масштабы и частоту эпидемий.



Кто является источником инфекции?

Источником инфекции является больной человек. Способность заражать окружающих появляется с начала заболевания, достигает максимума через 1-2 дня и сохраняется весь лихорадочный период (5-7 дней). Особенно опасен в этой ситуации «трудоголик», который шмыгая носом и непрерывно чихая, способен вывести из рабочего состояния, по скромным подсчетам, до 20 человек. Через 2-3 дня даже «трудоголик» все же остается дома, но уже с осложнением.

Как передаётся грипп?

Основной путь передачи гриппа – воздушно-капельный. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты, содержащие вирусы гриппа. При кашле эти микрочастицы рассеиваются в радиусе 2-3 м, при чихании – до 10 м. Поэтому воспитанный человек, чихая, прикрывает рот платком или рукой: количество выбрасываемых аэрозольных частиц при этом уменьшается в 10-70 раз.

От момента попадания вируса в организм до появления первых признаков болезни проходит от 12 до 48 часов. Такой короткий инкубационный период объясняется высокой скоростью размножения вируса гриппа.

Признаки заболевания

Грипп характеризуется внезапным началом: подъём температуры до $39-40^{\circ}$, боль в мышцах, глазных яблоках, выраженная слабость, головная боль. К концу первых суток присоединяются заложенность носа, боль в горле и т.д. Температура при неосложненном гриппе снижается в течение 3-4 суток, но еще длительно сохраняются явления астении – слабость, утомляемость. У людей, перенесших грипп «на ногах», на 7-8 день заболевания могут возникнуть осложнения: вирусный энцефалит, миокардит, пневмония, отит, гайморит и др.

А что делать, если всё-таки заболели?

- Забудьте о трудовых подвигах и об учёбе минимум на 5 дней.
- В самый разгар болезни, при сильной слабости и ознобе - соблюдайте постельный режим.
- Пейте больше жидкости: соки, морсы, чай. Полезны мочегонные и потогонные средства (клюква, брусника, малина, мёд, липовый цвет и т.д.), т.к. с мочой и потом выводятся токсины.
- При высокой температуре принимайте жаропонижающие средства.
- Вызовите врача, который при необходимости назначит медикаментозные средства.



Как же уберечься от гриппа?



Для предупреждения гриппа в период эпидемий следует избегать мест массового посещения людей и необходимо больше пребывать на свежем воздухе. Чеснок, лук, мёд в некоторой степени повышают активность защитных сил организма. В целях профилактики можно начать прием аскорбиновой кислоты, витаминных комплексов, настойки эхинацеи и др.

Защитным действием против гриппа обладают следующие препараты:

- лейкоцитарный интерферон (по 5 капель в каждую половину носа 2 раза в день);
- оксолиновая мазь (ежедневно утром и вечером в течение 25 дней закладывать в нос);
- ремантадин (по 1 таблетке 1 раз в день в течение 10 дней).

Существует надёжный метод профилактики гриппа, в 2 - 4 раза превосходящий по эффективности все вышеназванные способы. Это вакцинация.

Как же «работает» вакцина?

С вакциной в организм вводится небольшое количество антигенов вируса. Самого вируса в препарате нет, поэтому он не может размножаться и поражать клетки человека, вызывая заболевание. Клетки иммунной системы распознают антигены вируса как чужака и дают команду на выработку нейтрализующих «вражеского агента» антител. Наличие антител к вирусу и определяет невосприимчивость к гриппу. Когда в вакцинированный организм попадает вирус «с улицы», антитела сразу блокируют его, благодаря чему заболевание предупреждается. На накопление достаточного для отражения атаки вируса количества антител требуется 10-14 дней. В течение 12 месяцев количество антител будет сохраняться на необходимом для предупреждения болезни уровне. А через год стоит снова посетить прививочный кабинет. Вакцинация против гриппа осуществляется до начала сезонного подъема заболеваний респираторными инфекциями, т.е. в сентябре – октябре.

Чего нельзя делать при гриппе?

Не выходите из дома!

Во-первых, первые часы заболевания – самые непредсказуемые. Выйдя из дома с температурой 37°, вы обнаружите, что через два часа она поднялась до сорока – и вам все равно придется возвращаться!

Во-вторых, пощадите окружающих! Уже доказано, что один гриппующий гражданин, чихнув в метро, заражает весь вагон.

Не занимайтесь самолечением!

Предугадать течение гриппа невозможно, так же как и осложнения, которыми он может вас «наградить». А они могут быть самыми различными.

Вовремя обнаружить начавшееся осложнение и назначить лечение может только врач!

Не спешите пить антибиотики!

Вирусы гриппа к антибиотикам нечувствительны. Более того, антибиотики убивают полезные микробы, защищающие организм. Если начавшийся грипп «пролечить» антибиотиками, можно как минимум заработать дисбактериоз.

Не сбивайте температуру.

Повышенная температура – это защитная реакция организма, борющегося с вирусами. Не снижайте температуру, если она не выше 38°, даже у маленьких детей, если у них нет «судорожной готовности».

Не залезайте в горячую ванну.

При повышенной температуре противопоказаны все тепловые процедуры – ванны, горчичники, грелки, теплое укутывание, т.к. от этого температура может еще больше повыситься.

Не рвитесь на работу.

У выздоравливающего после гриппа обычно долго сохраняется «астенический синдром» - проще говоря, упадок сил. Поэтому продуктивной работы всё равно не получится, а вот «вторая волна» болезни подняться может. Вирусы выводят из строя клетки-макрофаги, что открывает ворота для других инфекций.

