ОСТОРОЖНО: ГРИПП
ПАМЯТКА
«КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА!»

Простуда (или, точнее, ОРВИ - острые респираторные инфекции) является одной из самых распространенных болезней в мире, особенно в развитых государствах - именно респираторные инфекции являются абсолютным лидером среди всех инфекционных заболеваний.

Россия - не исключение: ежегодно в нашей стране регистрируется около 45 млн. случаев заболеваемости гриппом и ОРВИ, причем почти половина заболевших - дети.

Как правило, изначальную инфекцию вызывают вирусы, а на ослабленный вирусной инфекцией организм со всех сторон нападают самые разные болезнетворные бактерии, что нередко приводит к серьезным осложнениям. Гайморит, фронтит, отит, бронхит и, наконец, пневмония - вот далеко не полный список заболеваний, которыми может обернуться "безобидная" простуда, именно поэтому начинать лечение ОРВИ нужно уже при первых признаках заболевания.

Как правило, ОРВИ развиваются по одной и той же схеме: начинается першение в горле, развивается насморк, появляется сухой кашель. Затем происходит генерализация патологического процесса, что и вызывает столь знакомые всем симптомы заболевания - головную боль, ломоту в мышцах, жар и озноб. На этом этапе "в бой" вступают выработанные иммунной системой антитела, и постепенно организм справляется с вирусами и бактериями, что проявляется, в частности, в усилении насморка и появлении влажного кашля. В зависимости от стадии заболевания, различается и подход к его лечению. Существующие на сегодняшний день противопростудные препараты можно разделить на две категории: одни снимают симптомы болезни, другие активизируют иммунитет -собственные защитные силы организма, которые, в свою очередь, нейтрализуют возбудителей и предотвращают, либо останавливают развитие ОРВИ.

У обеих групп есть свои недостатки: механизмы действия многих распространенных иммуностимуляторов не до конца изучены, они могут воздействовать на организм в целом, и употреблять их без назначения врача довольно рискованно. К тому же с момента начала лечения до проявления терапевтического эффекта зачастую проходит слишком много времени.

Небезопасны и препараты, устраняющие основные симптомы заболевания (жаропонижающие - от температуры, сосудосуживающие - от насморка и т. д.). Во-первых, многие симптомы являются, по сути, проявлением работы защитных механизмов, которые борются с инфекцией, и устранение этих симптомов может усугубить течение болезни. Во-вторых, отсутствие признаков заболевания вызывает у больного искушение выйти на работу или хотя бы дойти до магазина (варианты: встретиться с друзьями, съездить по делам - этот список можно продолжить), что не только приводит к распространению инфекции среди населения из-за смазанных симптомов можно пропустить признаки надвигающегося осложнения, что может обернуться серьезными проблемами со здоровьем на более поздних сроках.

ВНИМАНИЕ! СВИНОЙ ГРИПП

Свиной грипп вызывает вирус A/H1N1. Большинство людей переносит его как обычный сезонный грипп. Приблизительно у 1% инфицированных вирус проникает в легкие и вызывает воспаление. К смерти приводит пневмония, а не грипп.

Симптомы свиного гриппа подобны обычному: кашель, головная боль, насморк, боль в горле и теле, повышенная температура и озноб. Могут быть желудочно-кишечные расстройства. У некоторых больных температура не повышается. Вирус передается воздушно-капельным путем.

Симптомы, которые должны Вас насторожить:

Быстрое или затрудненное дыхание
Синюшная или посеревшая кожа
Тяжелая или устойчивая рвота
Сонливость
Болезненная чувствительность. Боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости
Внезапное головокружение
Спутанность сознания
Сильная или устойчивая рвота
Симптомы гриппа ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем

Защитите себя, свою семью и общество:

1. Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление "здоровой" пищи, физическую активность.
2. Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
3. Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда Вы чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину.
4. Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того как Вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
5. Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяются микробы. Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми.
6. Если Вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течение 7 дней после того, как проявились симптомы болезни, или в течение 24 часов после разрешения симптомов заболевания, если симптомы будут сохраняться долее 7 дней. Максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Это необходимо для того, чтобы Вы не заразили других людей и не далее не распространяли вирусную инфекцию.
7. Большинство инфицированных лечат дома. В больницу кладут, если затрудняется дыхание или болит в грудях, меняется цвет кожи и губ, туманится в голове и тому подобное.
8. Чтобы не было обезвоживания, следует пить много жидкости, есть супы и бульоны. Не стоит принимать антивирусные препараты: они ослабляют симптомы, однако не уничтожают инфекцию. Организм должен преодолеть ее сам.
9. Следуйте рекомендациям органов здравоохранения относительно закрытия школ, избегания мест скопления людей и соблюдения других мер социальной разобщенности.

Однако не спешите ставить себе диагноз "свиной грипп". Дело в том, что те же симптомы могут иметь место и при других инфекционных заболеваниях. Даже врач только на основе симптомов свиного гриппа не сможет поставить диагноз "свиной грипп" своему пациенту. Поэтому не торопитесь с выводами. Но если Вы находитесь в районе, где есть случаи заражения свиным гриппом, либо контактировали с зараженными свиным гриппом, и наблюдаете у себя вышеперечисленные симптомы, то постарайтесь оградить свой круг общения и постарайтесь обратиться к врачу как можно раньше. Ведь своевременно начатое лечение свиного гриппа значительно облегчает течение этого заболевания.

Будьте здоровы!