

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Грипп — острое сезонное вирусное заболевание. Вирусы подразделяются на 3 типа: А, В и С, каждый имеет свои штаммы, что позволяет вирусу свободно проходить барьеры иммунологической защиты человека. В этот сезон среди населения циркулируют вирусы гриппа типа А (H1N1, известный по прошлому году как пандемический или «свиной грипп») и вирус типа В. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.

Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Страдает иммунная система, создаются условия для размножения других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы. Грипп особенно опасен своими осложнениями.

Простудные заболевания легче всего подхватывает тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем.

Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

Как проявляется грипп?

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38—40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Категорически запрещено заниматься самолечением и беспечно относиться к болезни. Опыт прошлых лет показывает печальную статистику смертельных случаев, когда люди слишком поздно обращались за медицинской помощью. Соблюдайте меры профилактики до начала эпидемии.

Как защитить себя от гриппа?

Профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание (свежие овощи и фрукты, соки, обязательно 1 раз в день мясо или рыба), своевременный отдых. Рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы, растительные иммуномодуляторы (эхинацея, элеутерококк, женьшень).

В период эпидемии гриппа с профилактической целью рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, в рацион питания включайте природные фитонциды — чеснок и лук, большое количество витаминизированных напитков.

При уходе за больным соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку. При общении с больным членом семьи обязательно носите маску, меняя ее каждые два часа и проглаживая горячим утюгом. Это поможет вам сохранить свое здоровье и предотвратить заражение даже при тесном контакте.

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — вакцинация. Она проводится осенью, до начала эпидемии. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70—80 % провакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность и предотвращает осложнения. Прививка против гриппа снижает риск возникновения и обострения таких неинфекционных заболеваний, как инфаркт миокарда, инсульт, бронхиальная астма, бронхит и других.

ГБУЗ «Конаковская ЦРБ»