Как уберечься от гриппа (по материалам Медицинской Интернет – энциклопедии)

Грипп: берегите ДЕТЕЙ!

Согласно официальным данным, заболеваемость гриппом в нескольких субъектах Российской Федерации превысила эпидемический порог, то есть началась эпидемия гриппа. Поскольку вирус гриппа легко передается воздушно-капельным путем, в ближайшее время стоит ожидать распространения заболевания по всем регионам страны. Особенно уязвимы к действию вируса дети.

Начинается грипп, как и большинство инфекционных болезней, с легкого недомогания. Затем состояние быстро ухудшается: начинают сильно болеть голова, мышцы и суставы, повышается температура тела, появляется общая слабость. Чуть позже начинают досаждать надсадный сухой кашель, боль в грудной клетке при дыхании, чихание и насморк. Если иммунитет достаточно силен, через несколько дней полного упадка сил эти проявления постепенно уменьшаются, но полностью симптомы исчезнут не раньше, чем через 7-10 дней. Но и это нельзя назвать полным выздоровлением – ослабленный инфекцией организм будет восстанавливать силы еще не менее месяца.

Грипп опаснее, чем кажется.

Большинство людей склонны недооценивать опасность гриппа. Однако это заболевание не всегда развивается по описанному выше сценарию. Случается, что из-за тяжелой гриппозной интоксикации развиваются повышенная кровоточивость, нарушения работы мозга и внутренних органов, что приводит к летальному исходу спустя несколько дней от начала болезни. Такая форма гриппа носит название гипертоксической. Кроме того, заболевание опасно своими осложнениями: воспалениями легких, оболочек головного мозга или сердечной мышцы.

Особенно уязвимы к действию вируса дети. Их иммунная система несовершенна, и не всегда может дать адекватный отпор инфекции. Поэтому риск тяжелого течения и осложнений гриппа у маленьких пациентов гораздо выше, чем у взрослых людей. По данным исследований, до 70 процентов всех проблем со здоровьем у детей связано с гриппом и другими ОРВИ.

В группе риска - ДЕТИ!

В группе риска - ДЕТИ.

В группе особого риска находятся дети больших городов. Это обусловлено несколькими факторами. Во-первых, практически все такие дети посещают организованные коллективы — детские сады и школы, а многие — еще и разнообразные развивающие курсы и спортивные секции. Поскольку возбудитель гриппа обладает высокой вирулентностью (заразностью) и передается воздушно-капельным путем (при кашле, чихании и разговоре), в таких коллективах он распространяется молниеносно. Стоит одному заболевающему ребенку покашлять в школе, и через несколько дней значительная часть его одноклассников будет лежать дома с высокой температурой.

Свой вклад в распространение эпидемии гриппа и ОРВИ вносит и снижение иммунитета детского населения больших городов. Его вызывают и загрязненный воздух мегаполиса, и особенности питания, которое не всегда бывает здоровым и полноценным. Зачастую иммунитет ребенка подрывают сами родители, которые необоснованно, без рекомендации врача назначают ему

биологически активные добавки, антибиотики, адаптогены и другие препараты. Поэтому неудивительно, что из года в год число часто и длительно болеющих детей увеличивается. В некоторых регионах такие проблемы наблюдаются более чем у половины детского населения.

Между тем, единого комплексного подхода к лечению и профилактике частых респираторных заболеваний у детей в здравоохранении не разработано. Это приводит к дополнительному ухудшению эпидемической ситуации в холодное время года.

Для предотвращения заболевания существуют профилактические прививки. Они действительно эффективны, но помогают не во всех случаях. Это обусловлено высокой изменчивостью вируса — его антигены (поверхностные белки, которые распознаются иммунитетом) постоянно меняются. Вакцины же содержат лишь ограниченный набор антигенов и эффективны только против вирусов, их содержащих. Кроме того, прививка служит лишь для профилактики, а если болезнь уже развилась, необходимо лечение.

Как уберечься от гриппа?

Вот и наступила осень, пора простуд и вирусных заболеваний. А тут еще и «свиной грипп» пересек границы РФ. Во время эпидемии уберечься от заболевания нелегко. Хорошо, если поболеть есть возможность, а что, если нет?

Если на этот период у вас запланирована ответственная работа? А, кроме того, есть еще немаловажный экономический аспект: болеть это очень дорого, ибо «больничный лист» оплачивает лишь небольшую толику зарплаты, что в условиях кризиса для многих становится критичным. Вот мы и наблюдаем чихающих и кашляющих коллег на рабочем месте, а вслед за ними заболеваем сами, в свою очередь заражая родных и близких, а также невольных попутчиков в общественном транспорте и соседей в лифте, чем лавинообразно продолжаем порождать эпидемию. Но выход есть, и здесь мы перечислим несколько незамысловатых способов, которые помогут вам избежать этой неприятности.

Прежде всего, следует понимать, что грипп и ОРВИ вызываются вирусами, а не микробами. Сами вирусы «неживые», они содержат генетическую информацию, но не могут самостоятельно реализовать ее, не обладая собственным механизмом синтеза белка. По сути, вирусы способны размножаться лишь внутри организма, модифицируя клетки, в которые они внедряются. В клетках и происходит репликация вирусов (воспроизведение самих себя).

Именно то, что вирусы «неживые», и делает их наиболее опасными, так как лекарственные препараты, а особенно антибиотики на них абсолютно не действуют. К счастью, наш организм способен бороться с вирусами самостоятельно, вырабатывая специфические антитела (специальные белки, вырабатываемые иммунной системой), которые взаимодействуют с соответствующим вирусом и тем самым эффективно препятствуют развитию болезни. Обычно на такую борьбу у организма уходит от 3 до 7 дней, за это время здоровье и иммунитет сильно ослабевают, и на эту благодатную почву приходят микробы и бактерии, атакуя обессиленный организм, вызывая ангины,

бронхиты, воспаления легких и прочие малоприятные тяжелые заболевания. Поэтому единственным способом профилактики и лечения гриппа и ОРВИ является укрепление собственного иммунитета организма. Увы, других методов не существует. Сам же грипп передается воздушно-капельным путем, при кашле и чихании поражая окружающих на расстоянии до 10 метров от больного. Заразность единичного инфицированного для окружающих сохраняется от 3 до 5 дней.

Что же делать? Одним из способов избежать заражения является вакцинация против гриппа, которую необходимо провести осенью до начала эпидемии, т.е. не позже начала ноября. Обычно специфические антитела образуются в организме в результате проникновения в него возбудителя инфекции. Организму можно помочь, усиливая выработку антител искусственно, в том числе создавая иммунитет заранее, с помощью вакцинации.

Из народных методов настоятельно рекомендуется повышенное потребление **чеснока и лука**. Для придания этому процессу большей эстетики, лук лучше употреблять на ночь, а чеснок с угра, проглатывая целую головку (дольку), как таблетку, чем вы избежите неприятного запаха. Не забывайте о приеме проверенной еще нашими бабушками **«аскорбинки»**. Если есть возможность, то избегайте общественного транспорта, например, больше ходите пешком. Помните, что на **свежем воздухе заразиться гриппом невозможно**. Пожалуй, остальные советы типа **«**носить повязку» и **«**избегать контактов с больными» мы проигнорируем, как не имеющие финансовой ценности.

по материалам сайта subscribe.ru