Автор: *А. Макеенко, медсестра отделения профилактики*



Чем отличается грипп от обычного ОРЗ, знает не каждый.

Симптомы ОРВИ и гриппа схожи: насморк, кашель, першение в горле, повышение температуры…

Типичный грипп начинается остро. Возникают озноб, головная бол, температура поднимается до 38,5-40С. Могут быть слабость, мышечная боль, боль в суставах, рвота, головокружение, носовое кровотечение. В первые сутки обычно саднит горло, заложен нос. На 2-3 сутки возникают сухой грубый кашель, выделения из носа, покраснение зева. Лихорадка продолжается до 4 дней. Поражаются клетки сосудов, нервные клетки, провоцируя осложнения.

Гриппом могут заболеть все. Наиболее уязвимы пожилые люди, больные, страдающие хроническими заболеваниями легких, почек, сердечно-сосудистой системы, нарушениями обмена веществ ( сахарный диабет), иммунной недостаточностью (ВИЧ-инфицированные, люди, получающие иммунодепрессанты).

Если вы часто болеете, возможно, в организме есть очаг хронической инфекции, который ослабляет иммунитет. Обратитесь к врачу, чтобы вылечить его. Закаливайтесь, больше гуляйте на воздухе, ешьте свежие фрукты и овощи, особенно лук и чеснок.

Обезопасить себя от гриппа на целый год вы сможете, сделав прививку. Имейте в виду: иммунитет после прививки вырабатывается в течение 2-3 недель, поэтому побеспокоиться о вакцинации надо заранее. Ее эффективность 90-95%, от других ОРВИ прививка не уберегает. Современные вакцины содержат актуальные на данный сезон антигены.

Вакцины безопасны и не вызывают побочных эффектов. Введение любой противогриппозной вакцины противопоказано тем, у кого отмечена аллергическая реакция на куриный белок: ведь в производстве вакцин используют куриные эмбрионы.

Антибиотики при гриппе назначает исключительно врач: они не действуют на вирусы, лишь уберегают от бактериальных осложнений. Последние могут быть очень опасны. Возможны осложнения со стороны дыхательных путей (гайморит, бронхит, пневмония), почек (пиелонефрит), нервной системы (энцефалит, астения, парез, миалгия), сердца и сосудов( вирусный миокардит).

Самое главное – остановить размножение вируса гриппа. Для этого необходимы противовирусные средства, которые выписывает врач. Жаропонижающие стоит принимать, только если температура выше 38,5С.

Прогревания, ингаляция с пищевой содой, а затем и с эфирными маслами пихты и ментола, промывание носоглотки соленой водой, травяные отвары, чай с малиной и клюквой хороши лишь как вспомогательные средства.

У переболевших гриппом возникает стойкий (более года) иммунитет, но сохраняется риск заболеть гриппом, вызванным другим вирусом, если они циркулируют одновременно.