

# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРИППЕ



**ГРИПП (от фр. grippe) — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа.**



Грипп входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).



Грипп периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий.



В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа.

## ФАКТЫ О ГРИППЕ?

На грипп и ОРЗ приходится 95% всех инфекционных заболеваний. При этом, что перенесенное заболевание формирует стойкий типоспецифический иммунитет, эпидемии повторяются каждый год, поражая до 15% населения Земли.

Источником инфекции является человек. Заражение происходит воздушно-капельным путем. Больной человек при кашле создает зону поражения радиусом примерно 2 метра.

## Признаки и симптомы гриппа

В большинстве случаев заболевание начинается с озноба или познабливания. Температура тела уже в первые сутки болезни достигает максимального уровня (38-40°C).



Клиническая картина проявляется синдромом общей интоксикации и признаками поражения верхних дыхательных путей. Одновременно с лихорадкой появляется общая слабость, разбитость, адинамия, повышенная потливость, боли в мышцах, сильная головная боль с обычно в области лба и надбровных дугах. Появляются болевые ощущения в глазах, усиливающиеся при движении глаз или при надавливании на них, светобоязнь, слезотечение.

Поражение респираторного тракта характеризуется по-

явлением першения в горле, сухого кашля, саднящими болями за грудиной (по ходу трахеи), заложенностью носа, осиплым голосом.

При осмотре отмечается гиперемия лица и шеи, покраснение глаз, влажный блеск глаз, повышенное потоотделение. В дальнейшем может появиться герпетическая сыпь на губах и около носа. Имеется покраснение и своеобразная зернистость слизистой оболочки зева.

Со стороны органов дыхания выявляются признаки ринита, фарингита, ларингита.

## Специфическая профилактика гриппа

В настоящее время уже не подлежит сомнению, что эффективная борьба с гриппом возможна только на пути массовой иммунопрофилактики.

Вакцинация или активная иммунизация является основным методом профилактики гриппа, при этом стойкий иммунитет формируется через 4 недели и сохраняется 6 мес.

Своевременное введение вакцины против гриппа обеспечивает защитный эффект у 80-90% детей и взрослых, но только в том случае, если антигенная формула вакцины полностью соответствует антигенной формуле эпидемического клона вируса



гриппа, вызывающего заболевание. С этой целью предлагается использовать как живые, так и инактивированные вакцины. Однако, справедливо также отметить, что рекомендованные к применению живые гриппозные вакцины (вакцина гриппозная живая аллантоисная для интраназального применения и очищенная живая гриппозная вакцина) в педиатрической практике практически не используются.

### Выбор за вами



## Народные методы профилактики гриппа

Следует понимать, что все известные рецепты профилактики гриппа народными средствами направлены на то, чтобы повысить общую сопротивляемость организма, его защитные свойства, укрепить иммунитет. Но никакого специфического иммунитета профилактика гриппа народными средствами выработать не может — на это способна только вакцина.

Не лекарственные меры профилактики гриппа делятся на общеукрепляющие и дополнительные.

К общеукрепляющим относится, например, закаливание. С его помощью нормализуется функция дыхательных путей при охлаждении, что помогает снизить дозу вируса, когда он попадает в организм.

Среди дополнительных мер, направленных на профилактику гриппа народными средствами, можно выделить туалет носа — следует промывать его передние отделы дважды в день с мылом. Также полезно полоскать горло растворами ромашки или фурацилина, промывать носом настоем лука с медом: на 3 ст.л. лука 50 мл теплой воды, 1/2 ч.л. меда, настаивать полчаса; смазывать его масляным настоем чеснока с луком: растительное масло нагревать на водяной бане 30-40 минут, охлажденным смешать с 3-4 дольками чеснока и 1/4 части лука, настаивать 2 часа, перед применением процедить. Самым популярным народным средством, используемым для профилактики гриппа является чеснок — во время сезонных эпидемий гриппа, в холодное время года



полезно съедать по 2-3 зубчика каждый день.

К профилактике гриппа народными средствами относятся также ингаляции с эфирными маслами эвкалипта, пихты или же с картофелем и содой, а также непродолжительные ножные ванны с горчицей. Обильное питье очень полезно для очистки организма от токсинов. В качестве профилактики гриппа можно пить напиток из шиповника, липы с калиной, морсы из брусники, клюквы, чай с малиной, медом, имбирем.

Профилактика гриппа народными средствами требует ежедневных мероприятий, а не разовых процедур.

**И не забывайте, что самая лучшая профилактика любых болезней — это здоровый образ жизни.**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**