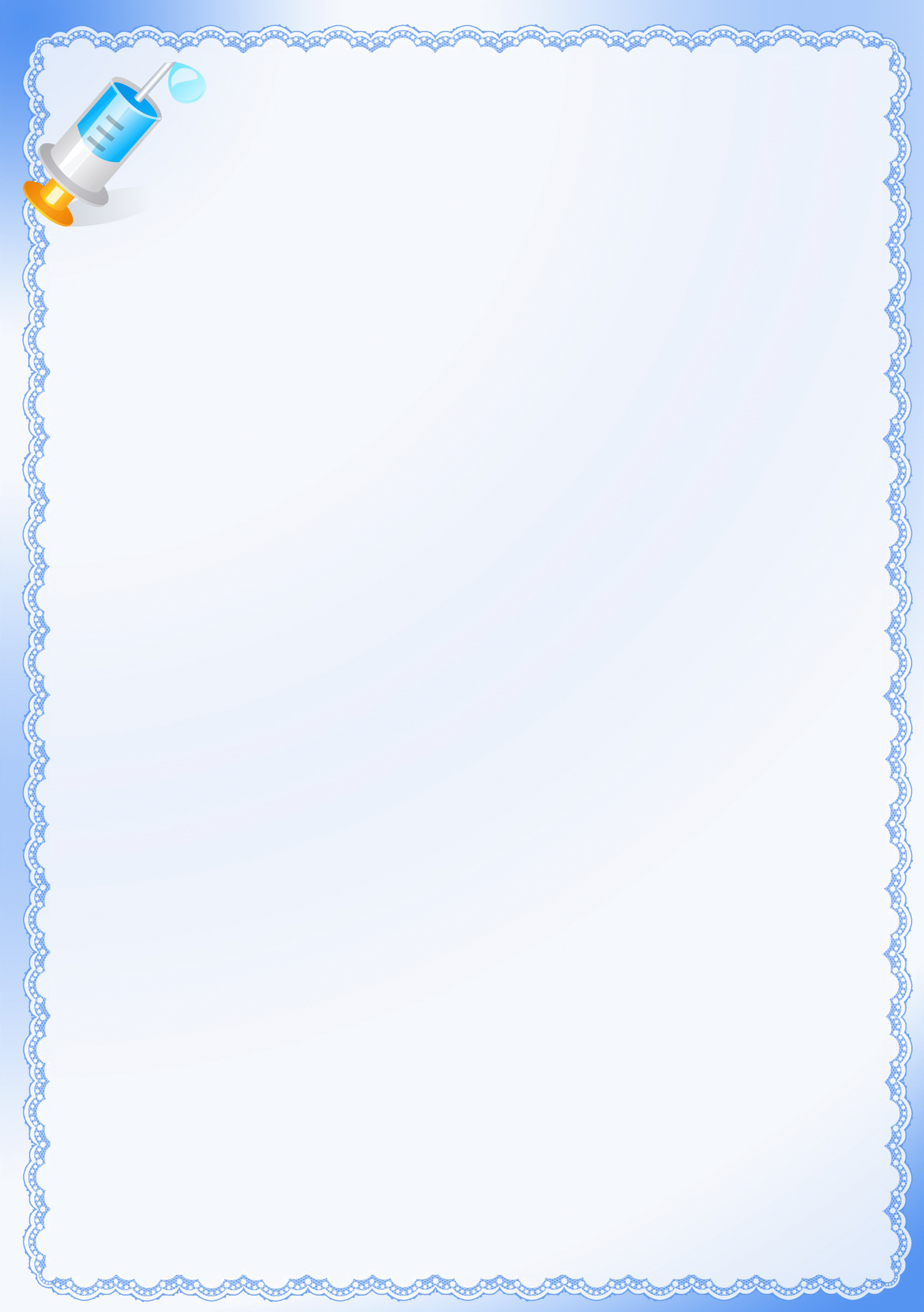


Консультация для родителей

Грипп. Симптомы заболевания.

Меры профилактики



Если Вы думаете, что грипп – это просто грипп, Вы очень сильно заблуждаетесь! Необходимо помнить, что грипп бывает 3 видов: -А, -В, -С. Наиболее болезненно протекает именно грипп -А. Каждый год вирус гриппа мутирует, однако и всемирная фармакология не стоит на месте, именно по этой причине врачи настаивают на ежегодной вакцинации населения.

Вирус гриппа перемещается от человека к человеку только воздушно-капельным способом. Также следует обратить внимание на то, что данный вирус проявляет высокий уровень контагиозности, соответственно, большая часть населения будет подвержена заболеванию. Данный вирус проявляет себя в течение 2-3 суток, максимальное время, после которого проявляются симптомы – 5 суток.

Именно в данный период вирус ведёт активную жизнь в Ваших дыхательных путях, при этом существенно угнетается мерцательный эпителий, который выполняет роль природного фильтра для лёгких. За счёт поражения эпителия, другие вирусы имеют полный и беспрепятственный доступ к лёгким, что может закончиться бронхитом или воспалением лёгких.

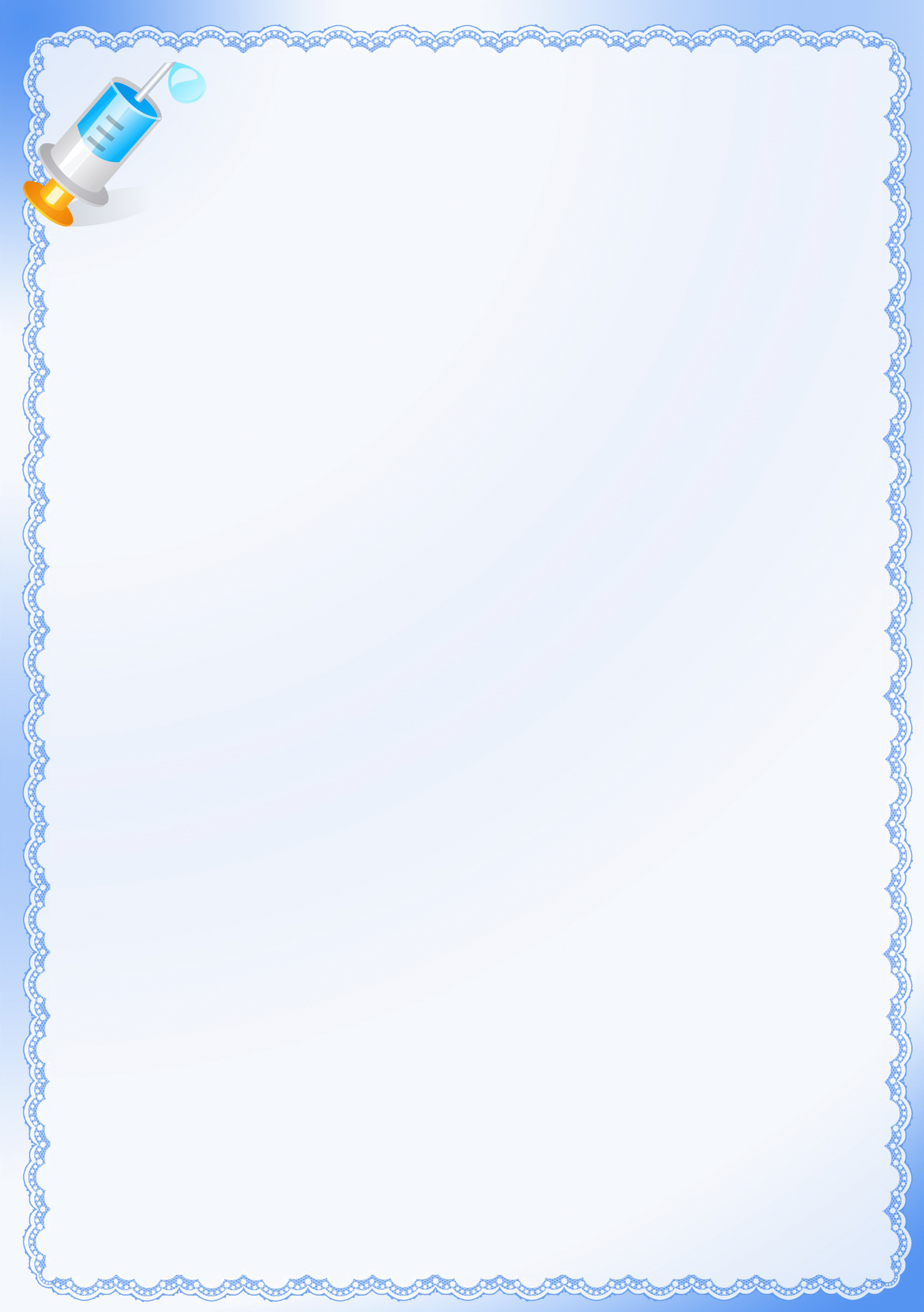
Что такое ОРВИ?

ОРВИ – объединяет острые респираторные вирусные инфекции, которые в редких случаях вызывают осложнения. ОРВИ приносят множество неудобств, однако, они не могут сравниться по симптомам с гриппом.

**Признаки и симптомы гриппа**

1. Грипп приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает Ваш организм;  
2. Гриппу свойственно резкое повышение температуры (в отдельных случаях до 40,5 градусов), повышенная чувствительность к свету, ломота во всем организме, а также боли: головные и мышечные;  
3. В первые сутки заболевания гриппом, нет насморка, что свойственно только данному вирусу;  
4. Наиболее активная фаза гриппа приходится на третий-пятый день заболевания, а окончательное выздоровление приходится на 8-10 день.  
5. Учитывая, что инфекция гриппа поражает сосуды, именно по этой причине возможны кровоизлияния: дёсенные и носовые;  
**Признаки и симптомы ОРВИ**

1. Болезнь проступает постепенно и чаще всего начинается с утомляемости и внешнего проявления вируса, например, насморка;  
2. На следующий день после активации заболевания проступает суховатый кашель, который со временем трансформируется в мокрый (отхаркивающийся);



Профилактика гриппа и ОРВИ

Ешьте цитрусовые, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой. Витамины А, С, цинк и кальций, содержащиеся в этих продуктах, предупреждают простуды и облегчают их лечение. Но в острый период болезни не пейте молоко - оно затягивает лечение.

Утром и вечером съедайте по 1/2 грейпфрута — это хорошая профилактика ангины. В грейпфруте содержатся дубильные вещества, которые создают защитную пленку на слизистой.

Берегите ноги от переохлаждения и сырости. Если все же вы промочили ноги, пропарьте их в горчичной ванночке (на 1 л воды 2 ст. ложки порошка горчицы), высушите полотенцем и наденьте шерстяные носки.

Утром и вечером протирайте лицо и полощите рот и горло отваром подорожника или эвкалипта. Это защитит слизистые и кожу от оседания болезнетворных микробов.

Когда нет сильного ветра, оденьтесь потеплее и гуляйте, плавно вдыхая и выдыхая воздух носом. Это поможет укрепить слизистую носоглотки.

В период эпидемий гриппа, собираясь на улицу, смажьте в носу оксолиновой мазью.  Если рядом чихают и кашляют, закройте платком нос и рот. Это предотвратит попадание инфекций в организм.

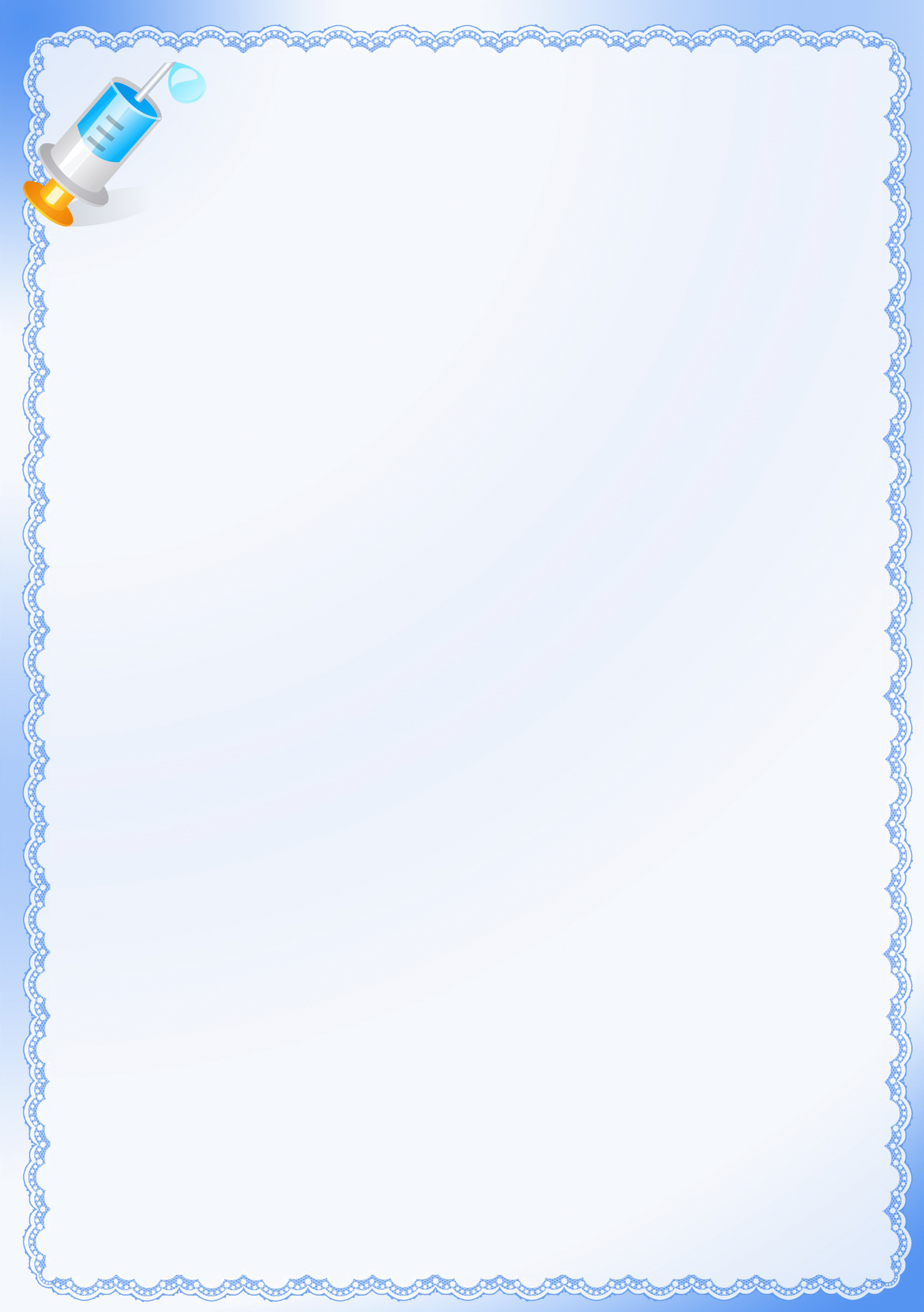
Профилактика ОРВИ состоит в общем оздоровлении, укреплении организма и стимуляции иммунитета путём закаливания, занятий физкультурой на свежем воздухе, лыжами, катанием на коньках, плаванием, употреблением полноценной, богатой витаминами пищи, а в конце зимы и начале весны - умеренного количества витаминных препаратов, лучше естественного происхождения.

В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, избегать слишком тесного контакта с больными, как можно чаще мыть руки. Те же правила следует соблюдать и больным: взять больничный лист, не посещать массовые мероприятия, стремиться как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми, носить марлевую повязку.

Общие рекомендации

Можно ли предупредить заболевания ОРВИ?

 Да. Следует начинать с самого обычного, простого, столь необходимого для здоровья - дышать чистым свежим воздухом. Достигается это систематическим проветриванием квартиры и помещения. Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках, скверах. Больше и чаще бывать в лесу. Ходьба с правильной регуляцией



дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает.

В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей (кино, театры), а больше ходить пешком.

Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать 0,25% оксолиновую мазь. Ею смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.

Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:

* соблюдать режим труда и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время, регулярно и полноценно питаться;
* делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
* при заболевании родственников, по возможности, изолировать их в отдельную комнату.

Ежедневно обтирайтесь прохладной водой, каждый раз постепенно понижая ее градус. Промывайте нос и рот водой каждое утро.

Гуляйте не менее часа в день на воздухе, старайтесь хоть раз в неделю выехать на природу.

Весной ослабевшую иммунную систему выручает чеснок - достаточно в день два зубчика.

Ваш организм не должен испытывать недостатка в витаминах и минералах.

Общегигиенические средства

Одним из наиболее распространенных и доступных средств для профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

Общеукрепляющие меры

Закаливание - важнейший метод профилактики респираторных инфекций (но не гриппа) в нашем климате, оно позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, попадающего в организм при заражении. Поэтому путем закаливания можно если и не полностью избежать простуды, то снизить чувствительность к нему.