

Внимание, грипп!

Эпидемия гриппа последние года два сползла с привычного осенне-зимнего периода на весну. Организм, ослабленный зимними месяцами, так и норовит подцепить какую-нибудь хворь... И именно сейчас с экранов телевизора и со страниц газет мы узнаём, что во многих городах уже превышен эпидемический порог. Особенно страдают дети и пожилые люди.

При первом же подозрении на грипп следует вызвать врача. Но как отличить его от ОРВИ?

Грипп или ОРВИ?

Острое респираторное заболевание или ОРЗ – это совокупность всех инфекций (вирусных, бактериальных и других) дыхательных путей. Передаются они воздушно-капельным (при разговоре, кашле, чихании) и контактно-бытовым (через предметы обихода: посуду, игрушки, полотенца) путями.

ОРЗ может возникать как самостоятельное заболевание, а может стать продолжением банальной простуды, когда к атаке вирусов на организм присоединяется «тяжелая артиллерия» – бактерии. Тогда заболевание протекает дольше, тяжелее и нередко требует назначения антибиотиков.

Острые респираторные вирусные инфекции или ОРВИ – это острые респираторные заболевания, вызванные вирусами, например, парагриппа, аденовируса и других (их больше 200).

Грипп – один из ОРВИ, который протекает тяжелее и чаще сопровождается осложнениями. Вирус гриппа, как ни один другой, способен быстро изменяться, чем, собственно и объясняются его свойства вызывать эпидемии.

Признаки заболеваний ОРВИ и гриппа не отличаются. Но есть некоторая разница:

1. При гриппе начало болезни всегда острое и, бывают случаи, когда человек может точно указать час, когда ему неожиданно стало плохо. При этом, признаки интоксикации организма развиваются быстро, резко. В отличие от гриппа, ОРВИ или обычная простуда развивается плавно, человеку становится хуже постепенно, в течение 1-2 дней.

2. При гриппе температура чаще всего резко подскакивает (обычно за 2-3 часа и держится 3-4 дня) до 39 градусов и выше (хотя бывают случаи, когда температура вообще не поднимается), а при ОРВИ температура организма редко повышается выше 38 градусов. Важный признак отличия гриппа от ОРВИ – это степень общей интоксикации организма. Если при ОРВИ заболевший человек чувствует себя более или менее нормально, то грипп характеризуется появлением множества признаков

интоксикации – головной болью в висках и в области глаз, головокружением, тошнотой, слабостью, ознобом и потливостью, появлением светобоязни. Очень характерна при гриппе боль в мышцах, то есть ломота.

3. Для ОРВИ на первый план выходят симптомы, а не признаки интоксикации. Человека мучают першение, покраснение и боль в горле, кашель (чаще сухой, отрывистый и появляется сразу, но потом может перейти во влажный кашель со слизью), насморк (он нередко является основным симптомом). При гриппе местные симптомы появляются позже, например, кашель обычно возникает на вторые-третьи сутки и сопровождается болью при откашливании, а насморк если и возникает, то выражен не так сильно, как при ОРВИ.

4. Грипп нередко сопровождается покраснением глаз, а при ОРВИ этот симптом появляется только в том случае, если к болезни присоединяется бактериальная инфекция.

5. Если после ОРВИ силы человека восстанавливаются буквально за пару дней (конечно, если не было серьезных осложнений), то после гриппа просто необходимо беречь себя ещё в течение 7-14 дней и хотя бы неделю не ходить на работу, так как переболевшего человека сопровождает слабость, одышка, головокружение, нарушение аппетита. Поэтому после гриппа человек должен больше отдыхать, гулять в меру и только спокойно и ни в коем случае не заниматься спортом. Поэтому врачи всегда после гриппа освобождают детей от физкультуры на 2 недели.

Как защитить себя и близких от заболевания?

- Избегайте посещения мероприятий и мест с массовым скоплением народа, исключите контакты с людьми с симптомами, похожими на грипп
- Регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте дезинфицирующими салфетками, содержащими спирт
- Не трогайте глаза, нос или рот немытыми руками
- Следите за состоянием здоровья ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру тела и наличие других симптомов гриппа
- Регулярно проветривайте комнаты и ежедневно делайте влажную уборку дезинфицирующими средствами
- Ведите здоровый образ жизни, выделяйте на сон достаточное количество времени, правильно питайтесь и сохраняйте физическую активность
- Употребляйте поливитаминные комплексы, свежие фрукты и овощи, пейте морсы, компоты, фруктовые соки
- Существуют лекарственные препараты (оксолиновая мазь, ремантадин, дибазол, интерферон, «Арбидол»), которые применяются для профилактики и лечения гриппа.

Что следует предпринять, если вы заболели?

- Прикрывайте нос или рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете
- Немедленно выбрасывайте использованные салфетки

- Когда вокруг вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, маску необходимо менять каждые 2 часа.
- Оставайтесь дома, вызовите врача на дом или скорую помощь, строго выполняйте назначенные предписания, не занимайтесь самолечением!
- Не выходите из дома до полного выздоровления, не посещайте места массового скопления людей (грипп и ОРВИ заразны в течение 7 дней)
- Постоянно проветривайте комнаты и ежедневно делайте влажную уборку дезинфицирующими средствами.

Вакцинация

Часто можно услышать утверждения, что вот прошел вакцинацию человек, но все равно заболел и стоит ли вообще прививаться от гриппа?

Хочется здесь отметить, что существует около 200 ОРВИ и 3 типа вирусов гриппа, один из которых (грипп А) бесконечно меняется. А вакцина обеспечивает защиту от того вида вируса, который по результатам исследования ученых является наиболее опасным в данном сезоне. Пройдя вакцинацию против гриппа, вы защитили свой организм от атаки наиболее опасных вирусов гриппа, но остается еще 200 вирусов, которые могут прицепиться где-нибудь, от кого-нибудь. Суть в том, что вакцинация защищает от самых опасных вирусов, а с остальными вирусами наш иммунитет справится сам.

Вакцинация — единственный способ уберечься от гриппа или уменьшить его осложнения. Если вакцинация вам или вашему ребенку не подходит, обсудите с врачом альтернативные способы защиты. Сегодня уже доказано, что единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Состав современных вакцин ежегодно изменяется в соответствии с мутациями вируса для максимального совпадения с циркулирующими штаммами и защищает одновременно от трех типов вируса в 90% случаев. Эффективность вакцины от гриппа несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые нужно принимать в течение нескольких месяцев: иммуностимуляторов, витаминов, гомеопатических средств. Специалисты единодушно в том, что вакцины по-прежнему остаются первой линией обороны в профилактике гриппа.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного: вакцинация должна проводиться в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, имеющим соответствующий допуск; перед вакцинацией обязателен осмотр врача; не проводится в период острых инфекционных заболеваний другого генеза и в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности к яичному белку, при беременности и лактации и при возрасте до 6 месяцев.

Будьте здоровы! Берегите себя и своих близких!