**"Берегись, грипп!"**

|  |  |
| --- | --- |
| http://depedu.tyumen-city.ru/html/gimc/images/azb_1.jpg | Грипп - острое инфекционное заболевание с воздушно - капельным механизмом передачи, с эпидемическим и пандемическим (глобальным) распространением. Относится к группе респираторных вирусных инфекционных заболеваний (ОРВИ), вызывается РНК - содержащим вирусом и проявляется высокой, но кратковременной лихорадкой, выраженной интоксикацией, поражением органов дыхания. **Вирус - возбудитель болезни:** Грипп входит в группу острых респираторных заболеваний, включающую более 200 возбудителей инфекций Их сходство в том, что заражение происходит воздушно-капельным путем и что при заболевании поражаются в основном верхние дыхательные пути. Поэтому при всех этих инфекциях проявляются похожие симптомы. Возникновение эпидемий подобных заболеваний зависит от времени года, погоды, географического положения региона, а также возраста (дети, например, болеют чаще взрослых). **Источник инфекции.** Больной гриппом человек, особенно до 4-5-го дня болезни, выздоравливающий (до 2-3 недель), здоровый вирусоноситель. **Механизм передачи:** Воздушно - капельный. Капельки слизи при кашле и чихании распространяются на расстоянии до 1м. Вирус может передаваться через предметы домашнего обихода (посуда, полотенца, дверная ручка и др.). |

**Механизмы развития болезни:**  
Попадая в дыхательные пути здорового человека, частицы, содержащие вирус, оседают на эпителии верхних дыхательных путей. В течение инкубационного периода болезни, составляющего, как правило, 1-2 дня (реже 3-5 дней), происходит разрушение защитного эпителия - верхнего слоя слизистой оболочки. Клетки его отторгаются, и слизистая оболочка становится легко проницаемой для токсина вируса. Он быстро проникает в кровь и разносится ею по всему организму.  
Чем ниже иммунитет у человека, тем активнее он угнетается вирусом. Поэтому грипп "открывает ворота" для другой болезнетворной микрофлоры и часто сочетается с другими инфекциями. У ослабленных людей, особенно пожилых, страдающих хроническими заболеваниями, а также у маленьких детей грипп нередко приводит к разнообразным осложнениям. В частности, могут поражаться вегетативная и центральная нервная системы, бронхи, легкие, трахея, придаточные пазухи носа, евстахиевы трубы (соединяют область носа со средним ухом), сердечно-сосудистая система.   
**Клиническая картина болезни**:  
Инкубационный период длится от 3-4 часов до 3 дней.

* 1-е сутки: острое начало - озноб, общая слабость, жар, покраснение лица, температура быстро растет и за 6-12 часов достигает высоких цифр (38,5 -40С), появляются боли в мышцах и суставах, головная боль (за глазами, в висках и теменной области), больные отмечают саднение и сухость в носоглотке, чихают.
* 2-3-е сутки: сохраняется высокая лихорадка (возможно снижение уже к концу вторых суток до нормальных цифр), сохраняется выраженная интоксикация, у 70-80% больных присоединяется катаральный синдром: серозные или серозно-слизистые, необильные выделения из носа, появляется кашель, сопровождающийся болью за грудиной. Часто присоединяются: осиплость голоса, чувство стеснения в грудной клетке, легкая одышка. У большинства больных к концу 2-3 суток кашель становится влажным и более редким. В 20-30% случаев грипп протекает без насморка ("сухой катар");
* 4-7-е сутки: период выздоровления. Происходит нормализация температуры (чаще к концу 4-х суток), постепенно снижается интоксикация (к 5-6-му дню), сохраняются постгриппозная астения, общая слабость, повышенная утомляемость.
* **Осложнение гриппа**. В большинстве случаев заболевание самоликвидируется за 7-12 дней, но иногда наблюдают развитие осложнений, которые могут представлять угрозу для жизни больного.

**Профилактика:**

"Входные ворота" вируса - рот, нос и глаза. Следовательно, надо позаботиться о том, чтобы слизистые оболочки этих органов были защищены. Во время эпидемии гриппа необходимо носить защитные маски.

* Выходя из дома, смывайте нос изнутри оксолиновой мазью - это создаст барьер для вирусов. Можно в этих же целях воспользоваться детским кремом или просто борным вазелином или закапывать в нос водный раствор сока чеснока (1:10) или лука (1:4).
* Оказавшись в общественном транспорте, возьмите в рот корочку апельсина или лимона. Это хорошее противоядие против вирусов, "залетевших" в носоглотку.
* Носите с собой платок, смоченный ароматическим маслом лаванды, полыни, пихты, эвкалипта, лимона или мяты, и периодически прикладывайте его к носу, особенно если кто-то рядом чихает или кашляет. Летучие вещества, содержащиеся в этих маслах, защищают от патогенных микробов.
* Утром выпейте натощак стакан апельсинового или грейпфруктового сока, а вечером съешьте дольку чеснока или салат с луком. Это поможет вам укрепить иммунитет и расправиться с микробами, которые сумели проникнуть в ваш организм.

В период эпидемии врачи рекомендуют пить витаминные чаи (например, из шиповника или облепихи), натуральные соки, зеленый чай. Чтобы организм мог противостоять вирусу, позаботьтесь о его защитных силах.   
**При первых симптомах:**  
Если вы почувствовали общее недомогание и озноб, примите срочные меры, чтобы остановить инфекцию препаратов. Перед сном выпейте теплое молоко с медом или съешьте ложку меда, ничем не запивая. Чаще сего это помогает наутро проснуться здоровым.  
**Лечение по всем правилам:**  
Рекомендаций по лечению множество, главные советы врача:

* Чтобы избежать осложнений, при малейшем подозрении на грипп надо обязательно остаться дома, лечь в постель и вызвать врача.
* При возможности больного лучше поместить в отдельную комнату.
* Комнату, где находится больной, надо регулярно проветривать, делать в ней влажную уборку, облучать ее кварцевой лампой, чтобы убить вирусы гриппа. Хорошо обеззараживают воздух и эфирные масла - лимона, чайного дерева и хвойных деревьев.
* Больному требуется обильное питье (настой шиповника, малины, смородины) и молочно - углеводная диета с ограничением соли.
* Чтобы уменьшить катаральные явления, можно использовать различные лечебные средства для полоскания горла, смазывания носа и ингаляций (прогревания, ингаляции с пищевой содой, а затем и с эфирными маслами пихты и ментола, промывание носоглотки водой, травяные отвары (календулы, ромашки, липы), сок редьки с медом, чай с малиной и клюквой). Но помните! Эти меры хороши только как вспомогательное средство!
* Антибиотики следует принимать только по назначению врача: они не действуют на вирусы, лишь уберегают от бактериальных осложнений. Последствия могут быть опасны в виде упомянутых выше осложнений виде бронхита, миокардита, воспаления легких и т.д.
* Самое главное - остановить размножение вируса гриппа. Для этого необходимы специфические противовирусные средства, которые выписывает врач (ремантадин - в самые первые дни болезни, арбидол ). Достоинство арбидола в том, что он эффективен не только при гриппе, но и других ОРВИ. Ремантадин же высокоактивен при гриппе. Состояние только что заболевшего человека облегчит прием антигриппина (сочетание анальгина с антигистаминными средствами, витамином С, рутином, солями кальция). Жаропонижающее стоит принимать только, если температура выше 38,5. Эти же препараты подойдут для профилактики гриппа в семье больного.

**Рецепты народной медицины:**

**При переохлаждении** принимать меры сразу, не дожидаясь развития болезни. Пейте ромашковый чай с медом (после этого на улицу уже не выходить). На ночь надеть "соленые" носки. Вскипятить воду, бросить в нее щепотку противовоспалительной травы (например, той же ромашки), потом растворить в ней соль и замочить в горячем соляном растворе хлопчатобумажные носки. Тут же отжать, пока не остыли, надеть на ноги. На них натянуть сухие шерстяные носки и лечь спать. Натрите на терке среднюю сырую луковицу, залейте кипящим молоком и дайте настояться несколько минут в теплом месте. Пейте несколько раз в день при первых признаках простуды.  
**Если начался кашель**, делайте медовые компрессы на всю ночь.   
Помогает подслащенный луковый сок. Мелко порежьте лук, засыпьте сахаром и пейте по 2-3 ч. ложки в день.  
Эффективен настой редьки с медом: 2 ст. ложки меда надо залить в углубление, сделанное в редьке, накрыть плотной бумагой и настаивать 3-4 часа. Пить по 1 ч. ложке 4 раза в день до еды и перед сном.  
Мелко порежьте 5 зубчиков чеснока, прокипятите в стакане молока и пейте в теплом виде насколько раз в день. При сильном кашле помогает растирание ступней чесноком.  
**При насморке** делать ингаляции: налить в миску пол-литра горячей воды, добавить чуть-чуть (со спичечную головку) вьетнамского бальзама "Звездочка" или 2 таблетки валидола, 1ч. ложку подсолнечного масла и несколько капель йода. Наклониться над миской и дышать паром, накрыв голову большим махровым полотенцем. Если насморк не запущен, бывает достаточно несколько ингаляций, чтобы он прошел.  
30% раствор меда в соке сырой свеклы закапывают по 5-6 капель в каждую ноздрю 4-5 раз в день. Можно закапывать в каждую ноздрю несколько капель лукового сока, разведенного кипяченой водой (1:4).  
**При гриппе** приготовить медово - чесночную кашицу: натереть на терке чеснок и смешать с медом. Детям принимать по 1 ч. ложке, запивая водой, на ночь.  
**Для профилактики** организация масочного режима, витаминотерапия, фитонциды (лук, чеснок), привязать к кровати мелко порезанный лук и чеснок в марлевом мешочке.   
Но если говорить о профилактике в широком плане, то, наверное, лучшее средство от всех болезней - здоровый образ жизни.   
Лечите грипп до конца и помните: это далеко не безобидное заболевание, и те, кто переносит его на ногах, рискует получить осложнения со стороны таких важных органов, таких как сердце, легкие, почки.  
Главный вывод, который вы должны сделать для себя, - это не заболеть! А это значит - внимательно относиться к профилактическим мерам, поддерживать защитные функции организма, т.е. свой иммунитет.