

ВСТРЕТИТЬ ГРИПП ВО ВСЕОРУЖИИ

Ежегодно в Лидском районе гриппом и ОРВИ болеют 45 - 50 тысяч человек – 36% процентов населения района, из них заболевшие гриппом составляют порядка 20-25%. Среди заболевших 92% – горожане, 42% – дети и подростки в возрасте до 18 лет.

С наступлением зимнего периода возрастает опасность возникновения массовых заболеваний, связанных с сезонным гриппом. Вероятность завоза в республику высокопатогенного гриппа А(Н1N1), вызвавшего широкомасштабную эпидемию (пандемию) во всем мире, усугубит ситуацию по сезонному гриппу.

Классическое определение гриппа – это острое инфекционное заболевание с воздушно-капельным путем передачи возбудителя, протекающее с симптомами общей интоксикации, высокой лихорадкой, болями в горле и, часто, явлениями трахеита. Симптоматика высокопатогенного пандемического гриппа А(Н1N1) не имеет существенных клинических отличий от сезонного гриппа. Однако, для него характерны более частые осложнения со стороны дыхательных путей.

Клиника неосложненного гриппа: острое начало, лихорадка (38-40гр.Ц), слабость, головная боль, миалгии, глазные симптомы (боль в глазных яблоках, слезотечение), сухой кашель, боль в животе, кратковременные рвота и диарея у детей при любом гриппе, у взрослых при пандемическом А(Н1N1). У большинства пациентов заболевание заканчивается полным выздоровлением в течение 7-10 дней, хотя кашель и слабость могут сохраняться на протяжении 2-х недель и более.

Единственным надежным способом специфической защиты против гриппозной инфекции является иммунизация, позволяющая снизить заболеваемость гриппом среди сотрудников предприятий, организаций и учреждений, не допустить возникновения тяжелых последствий после перенесенной гриппозной инфекции. Иммунизация против гриппа проводится живой вакциной, при введении такой вакцины происходит естественное инфицирование в ослабленной форме, в результате чего формируется местный и общий иммунитет (местный создается во входных воротах инфекции – на слизистой полости носа).

В период сезонного подъема ОРВИ, включая эпидемию гриппа, рекомендуется применение антигриппина, амантадина, ремантадина, арбидола.

Достаточно хорошим профилактическим средством является оксолинновая мазь, она не имеет противопоказаний, применяется как у взрослых так и у детей: один – два раза в день смазывают носовую слизистую в течении 20-25 дней.

Для повышения сопротивляемости организма, рекомендуется применять препараты, способствующие повышению иммунитета, витамины, общеукрепляющие средства (экстракт элеутерракока, эхинацеи, женьшеня). Кроме медикаментозных средств должны применяться базисные оздоровительные мероприятия, закаливание, профилактическое ультрафиолетовое облучение, витаминизация пищи. В период эпидемии необходимо избегать большого скопления людей, стараться больше гулять на свежем воздухе, чаще проветривать помещения, не переохлаждаться, избегать стрессовых ситуаций, угнетающие иммунную систему. Не стоит отказываться и от проверенных веками средств народной медицины:

- Пейте чай с отваром шиповника, малины, брусники, липового цвета, листков смородины.
- Включайте в рацион блюда с луком и чесноком.
- Употребляйте в пищу сырые овощи и фрукты, морковь, капусту, яблоки. Из citrusовых наиболее полезен лимон.

При наличии больного в семье очень важно соблюдать простейшие противоэпидемические мероприятия: изоляция больного, выделение отдельной посуды, проветривание и влажная уборка помещения, ношение маски при уходе за больным.

Если вы все же заболели. То первое правило – лечь в постель и вызвать врача на дом. Этим вы убережете себя от осложнений и не заразите других.

ПРАВИЛА «респираторного этикета»

Закрывайте рот и нос при кашле или чихании носовым платком или одноразовыми салфетками. Утилизируйте этот материал сразу после использования или стирайте его и проглаживайте утюгом. Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей!