

ГРИПП

ГРИПП – острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусами гриппа А,В,С, которые чрезвычайно изменчивы. Восприимчивость к гриппу у человека очень высокая. Подъем заболеваемости среди населения отмечается в осенне-зимний период.

ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ – больной человек.

ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД – от нескольких часов до 2-3-х дней.

ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ – воздушно-капельный (при кашле, чихании, разговоре) и воздушно-пылевой. Вирус также может передаваться через предметы личного обихода или руки.

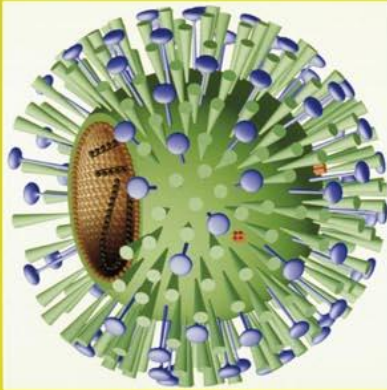
КЛИНИЧЕСКОЕ ТЕЧЕНИЕ. Внезапное начало, подъем температуры до 39-40 градусов, сильные головные боли, боли в глазных яблоках, пояснице и различных группах мышц. Затем присоединяется сильный кашель, сопровождающийся болями за грудиной, резкая слабость, бессонница. Длительность лихорадки 4-5 дней.

ОСЛОЖНЕНИЯ. Обостряются все хронические заболевания, могут возникать бронхит, пневмония, бронхиальная астма, миокардит, нефрит и др.

ЛЕЧЕНИЕ. Вызовите врача на дом. До прихода врача соблюдайте постельный режим. Рекомендуются обильное питье с малиной, шиповником, клюквой, лимоном – до 1,5-2,0

литров в сутки. Медикаментозное лечение – только по совету врача.

УХОД ЗА БОЛЬНЫМ. По возможности изолируйте больного в отдельную комнату. Используйте разовые респираторные маски. Чаще мойте руки с мылом! Не прикасайтесь немытыми руками к глазам, носу, рту. Проветривайте помещение, где находится больной, и не менее 2-х раз в день проводите влажную уборку. Особенно следите за чистотой предметов, с которыми вы чаще всего соприкасаетесь: дверные ручки, телефонная трубка и т.д.



ПРОФИЛАКТИКА

- Закаляйтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, больше находите на свежем воздухе.
- Соблюдайте принципы рационального питания. Употребляйте фрукты, овощи, мясо, рыбу, соки, крупы. Увеличьте употребление продуктов, богатых витамином С, А, Е (клюква, шиповник, рябина, цитрусовые). Полезны лук, чеснок.
- Особое внимание уделите повышению иммунитета: принимайте витаминные комплексы, содержащие микроэлементы: литий, цинк, селен. Можно употреблять экстракты таких растений как кошачий коготь, эхинацея, а также иммунал.
- Сделайте прививку против гриппа в сентябре – декабре. Иммунизация особенно важна людям, страдающим хроническими заболеваниями, лицам старше 65 лет, медицинскому персоналу, работникам образования, транспорта, детям дошкольного и школьного возрастов. Прививки могут быть сделаны любому гражданину по желанию и при отсутствии противопоказаний в поликлинике по месту жительства. Во время эпидемии гриппа воздержитесь от посещения мест массового пребывания людей.

