



ГРИПП ОПАСЕН!

Защитите себя
от ГРИППА!

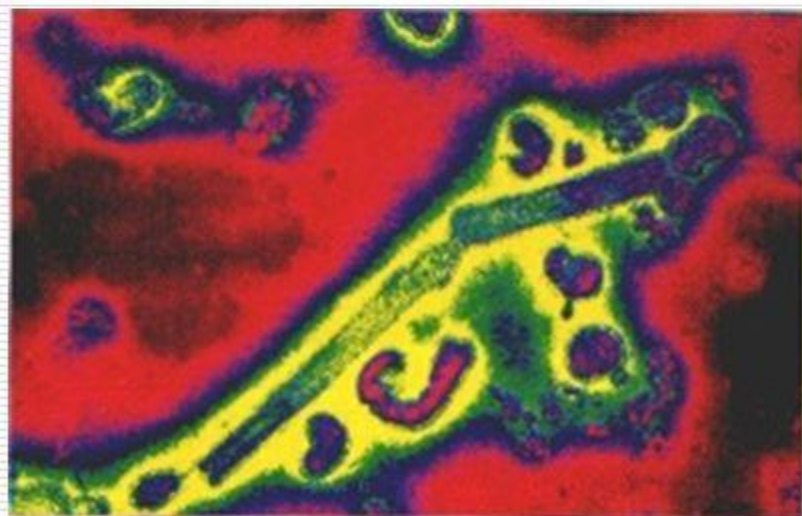


ГРИПП

ГРИПП - острое вирусное заболевание, ежегодно укладывающее в постель миллионы взрослых и детей во всём мире. Дети подвержены заболеванию гриппом в первую очередь, они – *признанная группа риска.*

Особенности вируса гриппа

- В теплом воздухе вирус гриппа живет всего несколько часов. А в холодном воздухе (даже при -70 градусах) вирус держится гораздо дольше, да и в охлажденных слизистых оболочках размножается быстрее. Именно поэтому эпидемии гриппа возникают, как правило, в холодное время года.



ЭПИДЕМИОЛОГИЯ



- Ежегодно гриппом заболевает около 10% населения.
- Наибольшее количество заболевших наблюдается среди детей в возрасте от 1 до 14 лет (37%).
- В России и других районах Северного полушария максимум заболеваемости гриппом приходится на осенне-зимние месяцы.
- Продолжительность эпидемии гриппа обычно составляет 3-6 недель, после чего вирус исчезает. Больной гриппом заразен для окружающих с конца инкубационного периода и в течение всего лихорадочного периода, пик контагиозности — через 1—2 дня после начала заболевания.
- Передача вируса гриппа осуществляется воздушно-капельным путем при дыхании, чихании, кашле, разговоре.
- Существует вероятность передачи инфекции через предметы обихода, соски, игрушки, бельё, посуду.
- После 5—7 дней течения заболевания больной становится практически неопасным для окружающих. После перенесённого гриппа у человека вырабатывается типоспецифичный иммунитет.

Симптомы

- Грипп - чрезвычайно заразное острое вирусное заболевание, проявляющееся ознобом, головной болью, слабостью, мышечными болями, первоначально сухим мучительным кашлем, заложенностью носа, явлениями конъюнктивита и склерита. Возможны боли в животе, тошнота и рвота(редко). Это же относится к ОРВИ, поэтому их часто путают.



Осложнения и последствия

- ❑ Наиболее частым осложнением гриппа является **пневмония**.
- ❑ Часто возникают после гриппа - **ринит, синусит, бронхит, отит**.
- ❑ Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы чаще встречается у лиц пожилого возраста. Может развиваться **миокардит** и **перикардит** (воспалительное заболевание мышц сердца, которое может привести к сердечной недостаточности).
- ❑ После гриппа могут развиваться мышечные осложнения, выражающиеся в **миозите** и других мышечных заболеваниях. Такие осложнения чаще бывают у детей и выражаются в мышечных болях в течение нескольких дней.
- ❑ **Менингит** и **энцефалит**.
- ❑ На ослабленный гриппом организм часто садится бактериальная инфекция (пневмококковая, гемофильная, стафилококковая).
- ❑ После гриппа часто наблюдаются **обострения хронических заболеваний**, таких как: бронхиальная астма и хронический бронхит, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения обмена веществ, заболевания почек и др..

Лечение

- Основные действия при лечении гриппа и ОРВИ направлены на снижение тяжелых симптомов. В острой фазе заболевания рекомендуется постельный режим, покой, обильное питье.
- При повышении температуры применяют различные жаропонижающие средства (парацетамол, ибупрофен). Аспирин может применяться у взрослых, но он противопоказан детям до 16 лет из-за риска развития синдрома Рея.
- Для уменьшения заложенности носа используют сосудосуживающие капли (нафтизин, галазолин, ксимелин, отривин, називин, и т.д.).
- Также (по показаниям) применяют антигистаминные препараты

**ГРИППУ - НЕТ!
И ТОЧКА!**



Когда вакцинироваться

- Вакцинацию против гриппа можно проводить в любое время года, но лучше начинать ее осенью, перед началом гриппозного сезона. В дополнение к этому необходимо учесть срок в 1 - 2 нед, необходимый для выработки иммунитета к вакцинным антигенам.
- Прививку от гриппа логичнее всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами. Исключение - живые вакцины. После начала эпидемии прививки этими вакцинами делать нельзя, так как если человек уже инфицирован вирусом гриппа, то такая прививка стимулирует заболевание и есть риск развития тяжелой формы гриппа.

Я прививок!
не боюсь!



Профилактика

- Почти невозможно предотвратить заболевания во время эпидемии, хотя определенный контроль должен осуществляться, например, следует ограничивать личные контакты, особенно между больными и здоровыми людьми. Существуют различные виды профилактики гриппа (закаливание, чеснок, дибазол, гомеопатические и "народные" средства). Однако все они носят общеукрепляющий характер, и ни одно из них не действует непосредственно против вируса гриппа. Таким образом, все они обладают лишь частичной эффективностью. Тем более, как известно, вирусы гриппа ежегодно мутируют.



Витамины для профилактики гриппа.

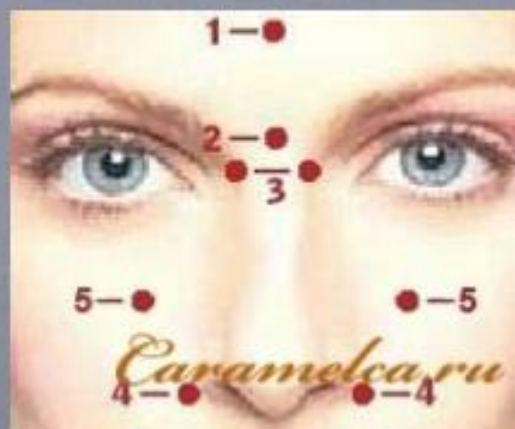
Вылечить вирусы с помощью таблеток почти невозможно. С этой задачей справляется только наша иммунная система и оттого, насколько она крепкая, зависит, как быстро вирус будет побежден. Почти все противовирусные препараты являются иммуномодуляторами, наполненные большим количеством витаминов.

Организму необходимы все витамины, которые влияют на силу иммунитета. Не все витамины действуют напрямую, некоторые способствуют укреплению косвенно. Лучшие витамины от гриппа – это витамины А, С, Е и бета-каротин (провитамин А), которые считаются главными для иммунитета. Важны также микроэлементы – это селен и цинк. Когда организм насыщен полезными веществами, антитела становятся активнее, и иммунная система способствует их увеличению. Таким образом, Ваш организм защищает себя от вирусов.



Лечебный массаж.

При простудных заболеваниях массаж активизирует иммунную функцию организма. Особенно эффективен массаж на первых этапах заболевания простудой. Сначала двумя пальцами (указательным и средним) медленно и плавно совершаем круговые движения. Постепенно усиливаем воздействие на массируемую область. Затем опять ослабляем надавливание, чередуя интенсивное воздействие с мягким надавливанием. Каждую зону (точку) необходимо массировать около 5 минут. При простуде эффективно проведение массажа 3 раза в день. Обычно хватает 10 процедур в курсе лечения.



Закаливание.

Закаливание — важнейший метод профилактики ОРВИ в нашем климате, оно позволяет, если и не полностью избежать «простуды», то снизить чувствительность организма к ней.

Закаливание не требует очень низких температур, важна контрастность воздействия.

Хорошо закаливают воздействия на подошвы ног, на кожу шеи, поясницы.

Длительность действия не должна быть более 10–20 минут, важнее повторяемость воздействий и постепенность их усиления. Начав с температуры воды в душе 30–32°C, снижайте ее каждые 2–3 дня на 2°C и уже через 10–15 дней вы достигнете до нужной температуры (16–18°C).



Продукты, препятствующие гриппу.

болгарский перец — содержит вдвое больше витамина С, чем в апельсинах. Улучшает кровообращение и укрепляет иммунитет.

морковь, содержит бета-каротин, который преобразовывается в витамин А, препятствующий проникновению инфекций в организм.

миндаль — источник витамина Е, который повышает выносливость организма, улучшает клеточный обмен, позволяя эффективней бороться с вирусами.

куриный суп — один из самых легко усваиваемых продуктов, который обеспечивает питание организма при минимальных затратах энергии на обработку пищи. Кроме того, он помогает уменьшить отечность слизистых и ненадолго повышает температуру тела, что помогает убить инфекцию.

чеснок богат серой, которая эффективно борется с вирусами. Также он улучшает кровообращение и стимулирует выработку красных кровяных телец.

черный шоколад, благодаря наличию больших доз какао, способствуют росту Т-клеток, которые и составляют основу иммунитета.



Спасибо
за внимание

