

Советы медицинских работников

О гриппе

Грипп — острое инфекционное заболевание вирусной этиологии с коротким инкубационным периодом, внезапным началом и циклическим течением, которое сопровождается выраженным токсикозом и поражением верхних дыхательных путей. Грипп вызывают вирусы трех типов: А, В и С. Вирусы нестойки, во внешней среде сохраняются в течение нескольких часов, при нагревании до 60°C погибают в течение 5-10 мин. Не обладают устойчивостью к химическим и дезинфицирующим средствам.

Источником инфекции, как правило, является человек с клинически выраженной или стертой формой заболевания. Болеют люди всех возрастов, наиболее часто — дети и лица старше 60 лет.

Основной путь передачи — воздушно-капельный. Вирус при кашле, разговоре и чихании попадает в воздух вместе с капельками слюны, слизи и мокроты. Возможна также передача инфекции через предметы обихода, загрязненные выделениями больного (посуда, игрушки, полотенца, носовые платки и т.д.)

Экспериментально подтверждено, что жизнеспособность вирусов гриппа сохраняется в воздухе помещений до 2-9 часов, на бумаге, картоне, тканях — 8-12 часов, на металлических предметах — 24-28 часов. Восприимчивость к гриппу очень высокая у людей всех возрастных групп, но чаще всего болеют дети. Риск заразиться от больного тем выше, чем теснее контакт. Инкубационный период длится от нескольких часов до 2-3 дней.

Симптомы:

Заболевание чаще всего начинается внезапно: появляются недомогание, озноб, головная боль, боли в суставах, температура повышается до 39-40°C, через некоторое время присоединяется кашель, насморк. Грипп снижает защитные силы организма, поэтому могут возникать различные заболевания верхних дыхательных путей, центральной нервной системы, сердца, почек и других органов.

Неспецифическая профилактика гриппа включает экстренную профилактику, проводимую в начале эпидемического подъема с применением противовирусных химиопрепаратов, и сезонную профилактику, проводимую в предэпидемический период. Экстренная профилактика проводится в течение 2-3 дней в случае контакта с больным гриппом или ОРЗ, а также при переохлаждении и т.д. Экстренная профилактика проводится противовирусными препаратами.

Профилактика.

В общем комплексе профилактических мероприятий важны правильная организация быта в семье, рациональный режим дня, а также физическое воспитание, закаливание и, особенно, полноценное питание. В режиме дня обязательны ежедневные прогулки не менее 3-4 часов, способствующие закаливанию и снижению частоты респираторных заболеваний.

Питание должно быть сбалансированным по основным компонентам (белки, жиры, углеводы, соли, микроэлементы, витамины). Необходимо включать в рацион витамины группы В, С, Е, А, каротин, повышающие устойчивость организма к инфекциям. Для нормализации обмена веществ, повышения иммунитета ребенку необходимо получать достаточное количество витаминов и микроэлементов. С этой целью, помимо включения в рацион овощей, фруктов, ягод и зелени, показано дважды в год (зимой, весной) проводить профилактические курсы приема витаминов.

Народная медицина.

Не надо забывать о меде, чесноке, хрене, луке, черной редьке, которые рекомендуется употреблять хотя бы в небольшом количестве. Эффективным общеукрепляющим средством является масло кедрового ореха, в котором содержится витамины группы В, С, D, Е, F, А и 19 микроэлементов.