

## **Грипп не надо бояться, надо прививаться.**

Осложнения гриппа многочисленны. Основные - пневмония и бронхит. Также может вызвать острую дыхательную или сердечно-сосудистую недостаточность, отек легких, отек головного мозга и др. Другой род осложнений - это обострение хронических заболеваний, которые были у пациента до инфекции - сахарный диабет, бронхиальная астма, сердечная недостаточность и др.

Любые эти осложнения могут привести к инвалидности и даже смерти больного, поэтому мнение о том, что респираторные заболевания проходят сами по себе, не только ошибочно, **но и крайне опасно.**

Своевременное и адекватное лечение облегчает течение самой болезни и существенно снижает риск развития того или иного осложнения. Наиболее рациональным подходом к решению этой проблемы следует считать **не лечение, а профилактику** острых респираторных заболеваний.

### **• Что нужно делать, чтобы не заболеть?**

Нужно укреплять иммунитет против страха: болезни не нужно бояться, ее нужно научиться предупреждать, поэтому время напомнить, что единственный по-настоящему эффективный способ профилактики гриппа – **вакцинация**. Следует отметить, что заболеваемость гриппом в г. Находке среди привитых в прошлый эпид. сезон была **в 6 раз реже**, чем среди непривитых.

- В нашем городе вакцинация против гриппа проводится в прививочных кабинетах поликлиник лечебно-профилактических учреждений.

•

По группам лиц, подлежащим бесплатной вакцинации - уточняйте в поликлинике по месту жительства.

### **Какие еще профилактические мероприятия помогут предотвратить грипп?**

Противовирусные препараты и иммуномодуляторы (современные препараты интерферонового ряда) не стопроцентная гарантия от недуга, но в целевом порядке разрушают именно вирус, вирус не только гриппа, но и различных ОРВИ, сводят к минимуму риск осложнений. Не будем забывать и о том, что не популярные среди нашего населения марлевые повязки - самое дешевое и эффективное средство профилактики. Не исключайте из своего меню "бабушкины рецепты" настоев трав, морсов, не убирайте со стола чеснок, лук. Сейчас очень необходимы витаминно-минеральные комплексы (которые также имеются в аптечной сети): они с болезнью не борются, но эффективно повышают защитную функцию иммунной системы.

Особую роль играют такие оздоровительные меры, как постоянное закаливание организма, правильная организация труда и отдыха, занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, витаминизированная пища, отказ от употребления алкогольных напитков, курения.

## **Вот несколько рекомендаций для населения в эпидсезон.**

1. Избегайте массовых и зрелищных мероприятий, где вероятность заболевания крайне высока;
2. Избегайте переохлаждения;
3. Проводите 2-3 раза в день влажную уборку помещений (по возможности с 0,2%-ым раствором хлорамина) и последующим проветриванием;
4. Старайтесь не подходить близко к чихающим и кашляющим людям. Вирус обычно не улетает далеко на 0, 5-2м поэтому достаточно просто отвернуться от больного.
5. Не отказывайтесь от ношения 4-6 слойной марлевой повязки;
6. Тщательно мойте посуду и предметы ухода за заболевшим, кипятить белье и т.д.;
7. Принимайте поливитамины с высоким содержанием витамина С и др.
8. Не допускайте общения с больным детей, т.к. они очень восприимчивы к гриппу и тяжело его переносят.

### **Если заболели:**

1. При появлении симптомов гриппа – вызывайте врача. Применяйте лекарственные средства только по назначению врача. Не занимайтесь *медикаментозным* самолечением с лечением по совету друзей и знакомых и тем более не начинайте с антибиотиков.
2. Если вы заболели гриппом – «идите на больничный». Грипп ни в коем случае нельзя переносить на ногах! Вирус подрывает иммунитет, и ослабленный организм оказывается абсолютно беззащитным перед любой инфекцией. Какая бы срочная работа вас ни ждала, не рискуйте собственным здоровьем - оставайтесь **в постели минимум 3 дня, оптимально - неделю**. Тот, кто старается «перенести его на ногах» наносит вред не только своему здоровью, но и здоровью окружающих.
3. Пейте больше жидкости, чтобы разбавить образующиеся токсины и усилить мочевыделение. Обычная дневная норма составляет 1-2 литра, при гриппе ее можно довести до 4 литров. Желательно, чтобы оно способствовало усилению потоотделения (малина, липа, морсы, горячее обезжиренное молоко).
4. Организм придет в себя от последствий гриппа полностью только через два месяца, поэтому после выздоровления старайтесь больше отдыхать, спать, дышать свежим воздухом и полноценно питаться.
- 5.

**Не смотря на советы врачей, люди не отказываются от самолечения, поэтому обращаем внимание на следующие моменты:**

- Основные противовирусные препараты - ремантадин (он только для взрослых, для детей - альгирем), арбидол, интерферон или его индукторы (например, иммунал, анаферон). Доза и схема приема указаны в инструкции к применению. **Обратите внимание, что пить таблетки, защищаясь от гриппа и болея гриппом, - это не одно и то же.** Лечебная доза, выше профилактической. Как

показывает практика, жалобы на большое число побочных действий противогриппозных средств связаны с тем, что люди пьют их неделями в дозах, предназначенных для лечения.

- Оксолиновая мазь, пиносол для профилактики тоже пригодятся: мазь закрывает эпителий и не позволяет вирусу приземлиться на слизистую носа. Во время эпидемии полощите горло, рот и употребляйте растворы из водорослевых веществ (фитолон) и хвои (лесмин), феокорпин - это хорошие индукторы интерферона.

**И все же помните**, что грипп – не простое заболевание. И именно профилактика позволяет предохранить организм от коварного заболевания грипп. Воспользуйтесь нашими рекомендациями и сохраните здоровье себе и своим близким.