

Грипп: можно ли уберечься во время эпидемии?

Грипп - массовое инфекционное заболевание известное с давних времен. Впервые грипп еще описал Гиппократ. Возбудителями болезни являются вирусы 3 типов (А, В, С). Каждый имеет свои штаммы, что позволяет вирусу ежегодно менять свою антигенную структуру. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.

Гриппом болеют повсеместно и круглогодично, однако пик заболеваемости приходится на зимне-весенний период. Во время эпидемий заболеваемость гриппом повышается в 10-20 раз, увеличивается число тяжелых форм и возрастает смертность. Следует помнить, что заболеваемость детей гриппом в России в среднем в 2,6 раза выше, чем у взрослых. Наибольшая заболеваемость гриппом наблюдается у детей дошкольного и раннего школьного возраста, которые, к тому же, являются основными распространителями данной инфекции.

Основной источник инфекции – больной человек, путь передачи инфекции воздушно-капельный. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду. Заражению способствуют близкое общение с больным, плохое проветривание помещения, нарушения санитарно-гигиенических норм.

Первые признаки гриппа

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений (39°C–40°C) уже в первые 12-24 часа. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины, отита, пневмонии.

После перенесенного гриппа, особенно тяжелых форм, длительно (в течение нескольких недель) сохраняется постинфекционный астенический синдром: ребенок быстро утомляется, становится капризным, у него нарушается сон, ослабляются внимание и память.

Как защитить себя от гриппа?

С целью повышения устойчивости организма ребенка к гриппу проводят неспецифическую сезонную профилактику, которая включает применение в осенне-зимний период поливитаминов, препаратов растительного происхождения (эхинацеи, элеутерококка, женьшеня), интерферона, а также смазывание слизистой оболочки носа оксалиновой мазью.

Для профилактики гриппа после контакта с больным в семье, детском коллективе рекомендуется использовать интерферон лейкоцитарный человеческий (по 3-5 капель в каждый носовой проход 4 раза в сутки).

Профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание (свежие овощи и фрукты, соки, обязательно 1 раз в день мясо или рыба), своевременный отдых. Рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы.

В период эпидемии гриппа с профилактической целью рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, в рацион питания включайте продукты с высоким содержанием витамина С, такие как квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты и природные фитонциды — чеснок и лук. Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. При уходе за больным соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку. Одним из наиболее распространенных и доступных средств по профилактике гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).

Обратитесь к врачу, если у ребенка появились симптомы гриппа!