**ГРИПП И ОРВИ: ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ, ПРОФИЛАКТИКА**

Что такое грипп?

Если Вы думаете, что грипп – это просто грипп, Вы очень сильно заблуждаетесь! Необходимо помнить, что грипп бывает 3 видов: -А-, -В-, -С-. Наиболее болезненно протекает именно грипп -А-. Каждый год вирус гриппа мутирует, однако и всемирная фармакология не стоит на месте, именно по этой причине врачи настаивают на ежегодной вакцинации населения.

Вирус гриппа перемещается от человека к человеку только воздушно-капельным способом. Также следует обратить внимание на то, что данный вирус проявляет высокий уровень контагиозности, соответственно, большая часть населения будет подвержена заболеванию. Данный вирус проявляет себя в течение 2-3 суток, максимальное время, после которого проявляются симптомы – 5 суток.

Именно в данный период вирус ведёт активную жизнь в Ваших дыхательных путях, при этом существенно угнетается мерцательный эпителий, который выполняет роль природного фильтра для лёгких. За счёт поражения эпителия, другие вирусы имеют полный и беспрепятственный доступ к лёгким, что может закончиться бронхитом или воспалением лёгких.

Что такое ОРВИ?

ОРВИ – объединяет острые респираторные вирусные инфекции, которые в редких случаях вызывают осложнения. ОРВИ приносят множество неудобств, однако, они не могут сравниться по симптомам с гриппом.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ГРИППА

1. Грипп приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает Ваш организм;

2. Гриппу свойственно резкое повышение температуры (в отдельных случаях до 40,5 градусов), повышенная чувствительность к свету, ломота во всем организме, а также боли: головные и мышечные;

3. В первые сутки заболевания гриппом, нет насморка, что свойственно только данному вирусу;

4. Наиболее активная фаза гриппа приходится на третий-пятый день заболевания, а окончательное выздоровление приходится на 8-10 день.

5. Учитывая, что инфекция гриппа поражает сосуды, именно по этой причине возможны кровоизлияния: дёсенные и носовые;

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ОРВИ

1. Болезнь проступает постепенно и чаще всего начинается с утомляемости и внешнего проявления вируса, например, насморка;

2. На следующий день после активации заболевания проступает суховатый кашель, который со временем трансформируется в мокрый (отхаркивающийся);

 **Профилактика гриппа и ОРВИ**

Ешьте цитрусовые, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой. Витамины А, С, цинк и кальций, содержащиеся в этих продуктах, предупреждают простуды и облегчают их лечение. Но в острый период болезни не пейте молоко - оно затягивает лечение.

Утром и вечером съедайте по 1/2 грейпфрута - это хорошая профилактика ангины. В грейпфруте содержатся дубильные вещества, которые создают защитную пленку на слизистой.

Берегите ноги от переохлаждения и сырости. Если все же вы промочили ноги, пропарьте их в горчичной ванночке (на 1 л воды 2 ст. ложки порошка горчицы), высушите полотенцем и наденьте шерстяные носки.

Утром и вечером протирайте лицо и полощите рот и горло отваром подорожника или эвкалипта. Это защитит слизистые и кожу от оседания болезнетворных микробов.

Когда нет сильного ветра, оденьтесь потеплее и гуляйте, плавно вдыхая и выдыхая воздух носом. Это поможет укрепить слизистую носоглотки.

В период эпидемий гриппа, собираясь на улицу, смажьте в носу оксолиновой мазью. Если рядом чихают и кашляют, закройте платком нос и рот. Это предотвратит попадание инфекций в организм.

Профилактика ОРВИ состоит в общем оздоровлении, укреплении организма и стимуляции иммунитета путём закаливания, занятий физкультурой на свежем воздухе, лыжами, катанием на коньках, плаванием, употреблением полноценной, богатой витаминами пищи, а в конце зимы и начале весны -- умеренного количества витаминных препаратов, лучше естественного происхождения.

В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, избегать слишком тесного контакта с больными, как можно чаще мыть руки. Те же правила следует соблюдать и больным: взять больничный лист, не посещать массовые мероприятия, стремиться как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми, носить марлевую повязку.

Общие рекомендации

Можно ли предупредить заболевания ОРВИ?

 Да. Следует начинать с самого обычного, простого, столь необходимого для здоровья -- дышать чистым свежим воздухом. Достигается это систематическим проветриванием квартиры и помещения. Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках, скверах. Больше и чаще бывать в лесу. Ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает.

В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей (кино, театры), а больше ходить пешком.

Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать 0,25% оксолиновую мазь. Ею смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.

Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:

-- соблюдать режим труда и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время, регулярно и полноценно питаться;

-- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

-- при заболевании родственников, по возможности, изолировать их в отдельную комнату.

Ежедневно обтирайтесь прохладной водой, каждый раз постепенно понижая ее градус. Промывайте нос и рот водой каждое утро.

Гуляйте не менее часа в день на воздухе, старайтесь хоть раз в неделю выехать на природу.

Весной ослабевшую иммунную систему выручает чеснок - достаточно в день два зубчика.

Ваш организм не должен испытывать недостатка в витаминах и минералах.

Общегигиенические средства

Одним из наиболее распространенных и доступных средств для профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

Общеукрепляющие меры

Закаливание - важнейший метод профилактики респираторных инфекций (но не гриппа) в нашем климате, оно позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, попадающего в организм при заражении. Поэтому путем закаливания можно если и не полностью избежать простуды, то снизить чувствительность к нему.

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

Чеснок. Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний его можно принимать по 2-3 зубчика ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Также положительным действием обладает употребление репчатого лука.

Ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям, а также значительно облегчит бюджет семьи, по сравнению с затратами на медикаментозные средства.

Дополнительные меры

Туалет носа: мытье 2 раза в день передних отделов носа с мылом. При этом механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.

Полоскание горла растворами фурациллина, соды, ромашки.

Промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки. Рецепт настоя: 3 столовых ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять в течение 30 минут.

Итак: если Вы все же заболели:

Ну а если все-таки заболел, надо сразу в постель и вызвать врача на дом. До его прихода можно дать чай с малиной, липовым цветом, медом или настоем шиповника. В период болезни, особенно если она сопровождается высокой температурой, рекомендуется обильное питье настоев и отваров из указанных растений.

Народная мудрость гласит: грипп любит, чтобы его вылежали. Медицина с этим вполне согласна. Для избежания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим. Эти рекомендации, к слову, касаются и детей, но и взрослых.

Приготовьте поливитаминный настой шиповника, который обладает бактерицидными, дезинфицирующими свойствами, действует потогонно и мочегонно, повышает сопротивляемость инфекциям.

Так же в домашних условиях можно на лопасти вентилятора нанести 3 капли пихтового, эвкалиптового или шалфейного масла, и включить прибор на три минуты. Получится хорошая ингаляция. 3-5 капель тех же масел можно капнуть на раскаленную сковороду - эффект будет тем же.

Самое эффективное народное средство от гриппа - черная смородина во всех видах. Отвар из измельченных веточек смородины готовят так: полную горсть заварить 4 стаканами воды. Кипятить 5 минут, настоять. Выпить на ночь в постели в теплом виде 2 стакана с сахаром. На следующий день повторить и больше не болеть.

Вакцинация

Сегодня уже доказано, что единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Состав современных вакцин ежегодно изменяется в соответствии с мутациями вируса для максимального совпадения с циркулирующими штаммами и защищает одновременно от трех типов вируса в 90% случаев. Эффективность вакцины от гриппа несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые нужно принимать в течение нескольких месяцев: иммуностимуляторов, витаминов, гомеопатических средств.

Специалисты единодушны в том, что вакцины по-прежнему остаются первой линией обороны в профилактике гриппа.

МЕРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СНИЖЕНИЯ ВЕРОЯТНОСТИ ЗАРАЖЕНИЯ ВО ВРЕМЯ СЕЗОНА ГРИППА И ОРВИ

Гигиена:

Вирус гриппа/ОРВИ передается:

воздушно-капельным путем, то есть через вдыхание капель секрета дыхательных путей больного, содержащих вирус, причем дальность полета этих капель составляет около 10метров

контактно-бытовым бытовым путем: оседание зараженных капель на поверхности, попадание вируса на руки при контакте с поверхностями, занесение вируса в верхние дыхательные пути при дотрагивании руками до лица.

Уменьшить вероятность заражения воздушно-капельным путем можно, если:

Не контактировать близко с больными гриппом/ОРВИ

Использовать маску при необходимости контакта с больными гриппом/ОРВИ

Проветривать помещение

В свою очередь больной гриппом/ОРВИ для того, чтобы не заразить окружающих должен:

Кашлять и сморкаться в одноразовые салфетки, которые следует выбрасывать после использования

Ограничивать свои контакты со здоровыми людьми, соблюдать домашний режим

При необходимости выхода из дома стараться использовать маску

Уменьшить вероятность заражения гриппом/ОРВИ контактно-бытовым путем можно, если:

Часто мыть руки проточной водой и мылом, при отсутствии проточной воды использовать спиртосодержащие салфетки

Не дотрагиваться руками до носа, глаз, рта

Регулярно проводить влажную уборку