

Что нужно знать о гриппе

Что такое грипп?



Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Заболевание гриппом сопровождается высокой смертностью, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара.

Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ уносят в течение всей нашей жизни суммарно около 1 года. Человек проводит эти месяцы в недеятельном состоянии, страдая от лихорадки, общей разбитости, головной боли, отравления организма ядовитыми вирусными белками.

Грипп и ОРЗ постепенно подрывают сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Термин "острое респираторное заболевание" (ОРЗ) или "острая респираторная вирусная инфекция" (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. Самым распространенным респираторным заболеванием является острый ринит (насморк); он вызывается целым рядом родственных вирусов, известных как риновирусы. При выздоровлении, все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов. Однако, было бы совершенно неправильным называть все ОРЗ и ОРВИ гриппом. Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа (*Muxovirus influenzae*), относящимся к семейству ортомиксовирусов.

Грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире и составляет 95% всех инфекционных заболеваний.

По поводу происхождения слова "инфлюэнца" (устаревшее название гриппа) существует несколько версий. По одной из них, оно родилось в Италии в середине 15 века, после серьезной эпидемии, которую приписывали воздействию (*influence*) звезд. По другим гипотезам – это слово произошло от латинского "*influere*" (вторгаться) или от итальянского "*influenza di freddo*" (последствие охлаждения). Голландское слово "*griep*", которое применяют в разговорном языке подобно английскому "*flu*", происходит от французского "*gripper*" и является собирательным понятием, обозначающим большое число респираторных заболеваний, вызываемых более, чем 100 вирусами, являющимися возбудителями инфекций верхних дыхательных путей.

Профилактические меры

- по возможности избегать мест массового пребывания;
- возвратившись с улицы, мыть не только руки, но и лицо;
- проводить ежедневную влажную уборку и регулярно проветривать помещение (как минимум трижды в день проветривайте комнаты по 5 -10 минут);
- эффективно закаливание (ежедневное умывание холодной водой не только лица, но и рук, прогулки на свежем воздухе и т. д.);
- по назначению медицинского работника можно принимать витамины, а также вещества, повышающие общую сопротивляемость организма (мед, шиповник, облепиха, препараты эхинацеи, прополиса, элеутерококка, лимонника);

- рациональное питание и обязательное употребление овощей и фруктов, содержащих витамин С (квашеная капуста, яблоки, лимоны, апельсины, киви и др.);
- вакцинация.

Симптомы гриппа



Грипп - острое высоко контагиозное заболевание, которое отличается резким токсикозом, умеренными катаральными явлениями с наиболее интенсивным поражением трахеи и крупных бронхов.

Клиника гриппа и острых респираторных заболеваний, вызываемых различными вирусами, из-за сочетания общетоксических симптомов и поражения дыхательных путей, имеет много сходных черт.

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный период, как правило, длится 1-2 дня, но может продолжаться до 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений.

Тяжесть болезни зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиваться одна из 4-х форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая. Симптомы и их сила зависят от тяжести заболевания.

В случае легкой (включая стертые и субклинические) формы гриппа, температура тела может оставаться нормальной или повышаться не выше 38°C, симптомы инфекционного токсикоза слабо выражены или отсутствуют.

В случае среднетяжелой (манифестной) формы гриппа температура повышается до 38,5-39,5°C и отмечаются классические симптомы заболевания:

Интоксикация.

Обильное потоотделение.

Слабость.

Светобоязнь.

Суставные и мышечные боли.

Головная боль.

Катаральные симптомы.

Гиперемия мягкого неба и задней стенки глотки.

Гиперемия конъюнктив.

Респираторный симптомы поражение гортани и трахеи.

Сухой (в ряде случаев - влажный) болезненный кашель.

Нарушение фонации.

Боли за грудиной.

Ринит (насморк).

Гиперемия, цианотичность, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки.

Синдром сегментарного поражения легких - динамично нарастающая (в течение нескольких часов) легочно-сердечная недостаточность с типичной сегментарной тенью в одном из легких; при благоприятном исходе клинико-рентгенологические изменения разрешаются (практически бесследно) в течение 2-3 дней (дифференциальное отличие от пневмонии). При гипертоксической форме возможен отек легких, обычно заканчивающийся геморрагической пневмонией.

Абдоминальный синдром - боли в животе.

Диарея - отмечается в редких случаях и, как правило, служит признаком других инфекций.

То, что известно под названием "желудочный грипп", вызывается совсем не вирусом гриппа. При развитии тяжелой формы гриппа температура тела поднимается до 40-40,5°C. В дополнение к симптомам, характерным для среднетяжелой формы гриппа появляются

признаки энцефалопатии (психотические состояния, судорожные припадки, галлюцинации), сосудистые расстройства (носовые кровотечения, точечные геморрагии на мягком небе) и рвота.

При гипертоксической форме гриппа возникает серьезная опасность летального исхода, особенно для больных из группы риска. Эта форма гриппа включает в себя (помимо вышеперечисленных) следующие проявления:

Гипертермический синдром;

Менингизм (единичные или сочетанные менингеальные признаки при отсутствии достоверных воспалительных изменений со стороны мягких мозговых оболочек);

Энцефалопатия в сочетании с гемодинамическими расстройствами у детей (объединяют термином нейротоксикоз) - наиболее частая причина летального исхода при тяжелом гриппе;

Возникновение отека геморрагического синдрома, развитие в различной степени выраженности дыхательной недостаточности, вплоть до отека легких (геморрагическая пневмония), а также отека мозга у отдельных больных.

Если грипп протекает без осложнений, лихорадочный период продолжается 2-4 дня и болезнь заканчивается в течение 5-10 дней. Возможны повторные подъемы температуры тела, однако они обычно обусловлены наслоением бактериальной флоры или другой вирусной респираторной инфекции.

После перенесенного гриппа в течение 2-3 недель могут сохраняться явления постинфекционной астении: утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница и др.

Как отличить грипп от других ОРВИ и почему это важно?

Грипп входит в группу острых респираторных заболеваний (ОРЗ) или острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Однако, кроме гриппа, в эту группу входят и многие другие заболевания со схожей с гриппом симптоматикой.

Обычно люди узнают об этих инфекциях только на приеме у врача, установившего точный диагноз, при этом называя любой вироз дыхательных путей либо «гриппом» либо «ОРЗ». Наиболее известными представителями ОРВИ являются парагрипп, аденовирусная инфекция, респираторно-синцитиальное вирусное заболевание (РС-заболевание), риновирусная инфекция и, конечно, грипп. Установлено, что даже в период эпидемии гриппа частота других ОРВИ является довольно высокой. Более того, в осенний период основным «виновником» ОРЗ является не грипп, а его близкий «родственник» парагрипп. В зимний период довольно часто встречается РС-инфекция. На протяжении всего года регистрируются случаи аденовирусной инфекции.

Установление точного диагноза болезни важно не только для врачей, но и для людей, не занимающихся медицинской практикой. Установление правильного диагноза болезни помогает откорректировать лечение и предусмотреть некоторые осложнения, специфичные для каждого отдельного типа ОРВИ. Представленная ниже схема, составленная на основе симптомов различных ОРВИ, поможет разобраться в так называемой дифференциальной (то есть отличительной) диагностике гриппа от других представителей ОРВИ. Знание принципов дифференциальной диагностики различных типов ОРВИ поможет родителям предусмотреть некоторые осложнения, которые могут возникнуть у их детей на фоне определенной инфекции.

Виды ОРВИ

Симптомы болезни	Грипп	Парагрипп	РС-инфекция	Аденовирусная инфекция
Начало болезни	Острое, внезапное, тяжелое	Острое	Острое	Острое, постепенное
Температура	Высокая до 39-40 С	Невысокая или	Не выше 38 С	38-39 С

		нормальная		
Длительность температуры	3-5 дней	2-4 дня	3-7 дней	5-10 дней, волнообразная
Общая интоксикация организма	Выраженная, возможен нейротоксикоз	Невыраженная или отсутствует	Слабо выраженная	Средневыраженная, нарастает постепенно
Кашель	Сухой, боли за грудиной	Сухой, лающий, хрипота	Сухой, выраженное затруднение дыхания	Нарастающий влажный кашель
Поражение дыхательных путей	Насморк (невыраженный), ларингит, трахеит	Сильный насморк, круп (затруднение дыхания)	Бронхит, бронхиолит, закупорка бронхов	Конъюнктивит, сильный насморк, фарингит, ангина, пневмония
Увеличение лимфатических узлов	Только при наличии осложнений	Невыраженное	Невыраженное	Очевидное, шейные лимфатические узлы резко увеличены, возможно увеличение печени и селезенки
Течение и риск болезни	Возможно помутнение сознания, развитие геморрагической пневмонии, кровоизлияний во внутренних органах, кровотечений из носа, миокардита, поражение периферических нервов и пр.	Возможно развитие крупа (сильное сужение гортани), особенно опасное у детей (может привести к удушью)	Развитие закупорки бронхов, часто может развиваться бронхопневмония, или обострение бронхиальной астмы	Развитие ангины, боли при глотании, сильное увеличение лимфатических узлов

Важность установления точного диагноза (в первые дни болезни) диктуется возможностью возникновения некоторых осложнений характерных для каждого отдельного типа ОРВИ.

При гриппе, например, существует риск развития гипертоксических форм с сильными кровоизлияниями во внутренних органах (особенно в легких), поражения нервной системы.

Парагрипп грозит развитием опасного сужения гортани (круп) у детей раннего возраста. В некоторых случаях молниеносно развивающийся круп может привести к смерти ребенка.

При РС-инфекции существует высокий риск развития бронхопневмонии и других бронхо-легочных осложнений, требующих специального лечения.

Аденовирусная инфекция может часто осложняться ангиной.

Дополнительные методы диагностики ОРВИ

1. Определение вируса при помощи вирусологических методов исследования. Обычно для этих целей осуществляют посев зараженных вирусом материалов на специальных «живых» питательных средах;

2. Реакции иммунофлуоресценции основываются на определении вируса при помощи специальных антител, свягающихся при рассмотрении под микроскопом с ультрафиолетовой подсветкой;

3. Серологические реакции помогают определить концентрацию специфических противовирусных антител в крови больного.

Чем различаются два вида гриппа: свиной и сезонный

Грипп. Первые симптомы

Обычный

Головная боль, ломота в теле, боль в глазных яблоках, быстрое повышение температуры до 39 градусов и более. Насморк и кашель появляются позже. Осложнения возникают, как правило, на 5-7-й день и позже.

Врачи советуют

1. Два раза в день полощите горло и промывайте нос теплой водой с солью (полчайной ложки на стакан) или слабым раствором перекиси водорода (аптечный 3%-й раствор разведите в 3-4 раза) - и то, и другое не даст вирусу внедриться в слизистую оболочку носоглотки.

2. Чаще очищайте нос бумажными платками. Увлажняйте слизистую оболочку тампонами, смоченными в солевом растворе.

3. Пейте как можно больше теплого кислого питья - морсов, чая или воды с лимоном. Кислая жидкость смывает вирусы в желудок, где их нейтрализует соляная кислота.

4. Ежедневно принимайте витамин С в сочетании с цинком, который помогает витамину усвоиться.

5. Никогда не прикасайтесь руками к лицу и как можно чаще мойте их с мылом или дезинфицирующим раствором.

Одной из эффективных защит от заражения является ношение медицинской маски в любом закрытом помещении, где есть скопление людей, - в транспорте, магазинах, образовательных учреждениях, театрах, кинозалах, библиотеках и т.п. Помните: использовать маску можно только один раз. Придя домой, использованную маску, купленную в аптеке, положите в полиэтиленовый пакетик и выбросите в мусор - на наружной ее стороне вполне могут быть вирусы. Самодельные марлевые маски (не менее 5-7 слоев марли) после использования можно стирать в машине при максимальной температуре и проглаживать максимально горячим утюгом с обеих сторон.

Как я узнаю о том, что я заболел гриппом?

Вероятность гриппа велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

- высокая температура*
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенный нос

- ломота в теле
- головная боль
- озноб
- чувство усталости
- иногда понос и рвота

*Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура.

Что я должен делать, если я заболел?

Если вы заболели с проявлением гриппоподобных симптомов в эпидемический по гриппу сезон, вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, ожидая оказания медицинской помощи. У большинства людей с гриппом A/H1N1 проявляются легкие заболевания, и они не нуждаются в медицинской помощи или в противовирусных препаратах, как и в случае с сезонным гриппом.

Однако, люди, более предрасположенные к появлению осложнений после гриппа должны проконсультироваться со своим лечащим врачом о необходимости обследования при наличии симптомов гриппа в течение данного сезона. К таким категориям людей относятся:

- Дети до 5 лет, но особенно дети до 2 лет
- Люди от 65 лет и старше
- Беременные женщины
- Люди, у которых имеется:
 - Рак
 - Заболевания крови (включая заболевание ненормальный эритроцит)
 - Хроническое заболевание лёгких [включая астму или хроническую обструктивную болезнь лёгких (ХОБЛ)]
 - Диабет
 - Заболевания сердца
 - Почечные расстройства
 - Расстройства печени
 - Неврологические расстройства (включая нервную систему, мозг или спинной мозг)
 - Нейромышечные расстройства (включая мышечную дистрофию и сложные склерозы)
 - Ослабленная иммунная система (включая людей, больных СПИДом).

Развитие тяжелого заболевания возможно и у здоровых людей по причине гриппа, поэтому любой, кто обеспокоен своим здоровьем, должен проконсультироваться со своим врачом.

Здесь перечислены тревожные симптомы, при которых любой человек должен немедленно получить медицинскую помощь.

Какие существуют тревожные симптомы?

У детей

- Учащенное или затрудненное дыхание
- Кожа серого цвета или с синеватым оттенком
- Отказ от достаточного количества питья
- Сильная или непрекращающаяся рвота
- Нежелание просыпаться или отсутствие активности
- Возбужденное состояние, при котором ребенок сопротивляется, когда его берут на руки
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем

У взрослых

- Затрудненное дыхание или одышка
- Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе

- Внезапное головокружение
- Спутанность сознания
- Сильная или непрекращающаяся рвота
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.

Как долго я должен оставаться дома, если я заболел?

Вы должны оставаться дома по крайней мере 24 часа после исчезновения высокой температуры, кроме случаев обращения за медицинской помощью.

Ваша высокая температура должна пройти без применения жаропонижающего средства. Вы должны оставаться дома и не ходить на работу, в школу, не отправляться в поездку, не ходить в магазин, не посещать общественные мероприятия и публичные собрания.

Что я должен делать во время болезни?

Держитесь подальше от окружающих насколько это возможно, чтобы не заразить их. Если вам надо выйти из дома, например, чтобы получить медицинскую помощь, надевайте маску для лица, если она у вас есть, или прикрывайте рот при кашле или чихании платком. Также чаще мойте руки во избежание распространения гриппа среди окружающих.

Общие советы

Важно помнить, что в бытовой обстановке для предупреждения распространения гриппа соблюдение общих правил важнее ношения маски.

Для здоровых людей:

От лиц с симптомами гриппа держитесь на расстоянии, по меньшей мере, 1 метр и кроме этого:

- не касайтесь своего рта и носа;
- часто мойте руки водой с мылом или спиртосодержащим средством для рук³, особенно если касались рта или носа или потенциально зараженных поверхностей;
- сократите время своего пребывания в контакте с людьми, которые могут быть носителями заболевания;
- старайтесь как можно реже находиться в местах большого скопления людей;
- как можно чаще проветривайте свое жилое помещение, открывая окна.

Для лиц с симптомами гриппа:

если чувствуете себя плохо, оставайтесь дома и следуйте советам местных органов здравоохранения;

- держитесь подальше от здоровых людей (как минимум 1 метр);
 - кашляя или чихая, прикрывайте рот и нос салфеткой или другим подходящим материалом, чтобы задержать респираторные выделения;
 - после использования материал либо незамедлительно отправьте в отходы, либо постирайте;
 - после контакта с респираторными выделениями руки необходимо немедленно вымыть!
 - как можно чаще проветривайте свое жилое помещение, открывая окна.
- Чтобы ношение маски оправдывало себя и опасность передачи инфекции не увеличивалась по причине ее неправильного ношения чрезвычайно важно ее правильно носить и правильно удалять в отходы.

Противостоять гриппу помогут прививка, здоровый образ жизни и правильное питание. С 20 октября в Минске начался сезонный подъем заболеваемости острыми респираторными заболеваниями (ОРЗ). Суммарный показатель заболеваемости вырос на 40%, а в отдельные

дни был превышен пороговый уровень заболеваемости. Ежедневно за медицинской помощью по поводу ОРЗ обращается 5-6 и более тысяч минчан. Диагноз "грипп" устанавливается в среднем у 5% заболевших.

Начал человек чихать и кашлять - сразу ставит себе диагноз: грипп. А ведь точно такую же картину - с насморком, кашлем, температурой - могут давать более 200 совершенно разных вирусов и бактерий. Хотя вирус гриппа среди них самый известный и наиболее изученный, он в то же время самый непредсказуемый в природе. Причем незначительные изменения в структуре вируса могут происходить каждый год. А могут появляться практически новые вирусы - тогда развивается эпидемия. По данным специалистов, низкие температуры уже в ноябре вызывают резкое увеличение простудных заболеваний, но эпидемию гриппа ожидают позже - в конце декабря - начале января. Готовиться же к ней нужно уже сегодня. В Минском городском центре гигиены и эпидемиологии корреспонденту БЕЛТА рассказали, как защититься от коварного вируса и что делать, если вирус все-таки оказался сильнее человека.

Самая эффективная защита - конечно же, прививка. И если лет тридцать назад изготовители вакцин действительно частенько "попадали пальцем в небо", то сейчас ВОЗ настолько расширила сеть наблюдения за гриппом и вообще систему сбора новых вирусов в разных странах, что уже в начале года эксперты дают точные рекомендации по составу вакцины для стран Северного полушария. Эффективность прививки против гриппа достигает 90%. Даже если вам не повезло, и вирус окажется хитрее, прививка все равно ослабит удар. Прививки против гриппа начали проводиться в октябре. Особенно стоит поторопиться представителям так называемых групп риска - людям с хроническими заболеваниями дыхательной, сердечно-сосудистой систем, почек, старше 65 лет. Желаящие могут привиться платно. Кампания сезонной вакцинопрофилактики гриппа в Минске активно продолжается - уже привиты более 60,5 тыс. минчан. В ближайшую неделю от инфекции планируется защитить еще около 50 тыс. человек. Свой арсенал рекомендуется еще пополнить витаминами, черной смородиной, клюквой.

Профилактику гриппа и других ОРВИ следует проводить ежедневно и планомерно. Следует начинать с самого обычного, столь необходимого для здоровья - дышать чистым, свежим воздухом. Достигается это систематическим проветриванием квартиры и рабочего помещения. Весьма полезно спать при открытой форточке, но избегая сквозняка. Необходимо чаще гулять на свежем воздухе, в парках, в скверах. Больше и чаще бывать в лесу. Ходьба усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает организм.

Хороший закалывающий эффект дают водные процедуры, которые начинают с общего обтирания тела в теплое время года. Полезным для здоровья является обливание холодной водой после теплого умывания или душа. Переходить к такой процедуре нужно постепенно, понижая температуру воды.

Большую роль в сохранении и укреплении здоровья играет рациональное питание. В сутки человеку необходимо около 100 г жиров, в том числе 30 г растительных. Пища должна быть витаминизированной, в особенности богата витаминами А, В1, С, а также основными веществами (белки, углеводы, микроэлементы). В пищу должны быть включены овощи, фрукты, рыбные и молочные блюда, в особенности соки. На вашем столе должны быть любые овощи и фрукты, содержащие витамин С: капуста, яблоки, лимоны, клюква. Не забывайте о луке и чесноке. Полезен пчелиный мед, хотя бы по одной столовой ложке в день.

Еще один момент: правильный выбор и гигиена одежды. Она должна быть свободной, не приводить организм к переохлаждению и перегреванию, в полном смысле слова соответствовать сезону и погоде.

За 2-3 недели до предполагаемой эпидемии желательно принимать по 0,5 г витамина С 1 раз в день, дибазол по 1 таблетке в день, глюконат кальция по 1 таблетке 3 раза в день. А также не забудьте про зубок чеснока в день. А для нейтрализации чесночного запаха можно съесть грецкий орех или кусочек лимона, разжевать семена укропа или листочки мяты.

Для индивидуальной профилактики гриппа и других ОРЗ 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. Мазь

безвредна, не вызывает почти ни у кого побочных явлений, и применять ее рекомендуется на протяжении всего периода респираторной заболеваемости и эпидемии гриппа. Можно закапывать сок лука или чеснока в нос. Нужно только смешать его с растительным маслом в пропорции 1:2. Можно также при первых признаках болезни натереть луковицу или несколько зубков чеснока на мелкой терке и вдыхать пары. А ребенку можно из очищенных зубков чеснока сделать ожерелье. Мелко нарезанный чеснок в марлевых мешочках можно привязать к детской кровати.

Для индивидуальной профилактики гриппа можно применять ремантадин (по 1 таблетке в день в течение 20-30 дней). Он помогает при первых признаках заболевания гриппом. Опоздание с началом лечения всего на сутки снижает ценность препарата почти вдвое, а через 2 дня он бесполезен.

Особенно усиливает восприимчивость к гриппу курение. По мнению специалистов, дымящие взрослые находятся в группе риска наряду с ослабленными младенцами. Распространено и такое мнение, будто алкоголь препятствует заражению гриппом. Это - заблуждение. Именно человек в нетрезвом состоянии легче простужается, утомляется, а потому и чаще болеет гриппом и ОРВИ.

Если уберечься не удалось, и вы все-таки заболели, при появлении первых признаков болезни необходимо вызвать врача, лечь в постель, тепло укрыться. Многие считают, что нужно как можно быстрее сбить температуру. А так ли это необходимо? Вирус гриппа не выносит высокой температуры, поэтому врачи советуют лечиться теплом, отлежаться в постели, пить теплый чай. Повышение температуры - это защитная реакция организма. Она способствует выработке белков, которые ведут борьбу с вирусом и направлены на его уничтожение. Если температура тела не превышает 37,5 градуса (у детей 38 градусов) и вы при этом относительно неплохо себя чувствуете, не сбивайте ее. А уж когда совсем неможете, используйте домашние средства (малину, липовый цвет, настой шиповника).

Что касается медикаментозного лечения, то оно в основном симптоматическое. Лечение должен назначить только врач. Без нужды не рекомендуется принимать жаропонижающие лекарства. Исключение составляют дети до 1 года и беременные. Необходимо промывать передние отделы слизистой носа настоем ромашки, эвкалипта, разбавленным соком алоэ, свеклы (5 капель на 1 столовую ложку кипяченой воды). Слизистая в этом случае механически очищается от вирусов. Хороший результат дают паровые ингаляции. Можно использовать для этого ароматические масла, такие как ментоловое, эвкалиптовое, мятное и другие.

Очень хорошо сделать следующее. Растереть на терке чеснок - 2-3 головки (не дольки), залить 1 л воды, закипятить и делать ингаляции, закрывшись полотенцем. Процедуру проводить три раза в день по 10 минут. Потом прополоскать горло календулой и принять горячий душ, каждый раз после ингаляции. После душа выпить чай с лимоном или растворить в нем несколько таблеток витамина С. И один час ничего не кушать. При гриппе не есть мясо и молочные продукты. А овощи и фрукты желательно кушать красного цвета. Исключить сахар, лучше есть варенье, мед. В течение двух дней вы почувствуете эффект.

Температура спала, но это не значит, что человек здоров и может идти на работу (в школу). У людей, не долечившихся или перенесших грипп на ногах, возрастает риск развития осложнений. Постельный режим, обильное питье - ваши союзники в борьбе с инфекцией. Народная мудрость гласит: "Грипп любит, чтобы его вылежали". Медицина с этим вполне согласна.