В нашем районе случаев заболевания гриппом пока не зарегистрировано, но это не повод для успокоения. Грипп – заболевание очень тяжелое и опасное. Поэтому мы публикуем сегодня советы заместителя главного врача по лечебной части Лямбирской центральной районной больницы Елены Юрьевны Тарасовой по поводу того, как лучше предохранить себя от инфекции, и что делать при первых признаках заболевания.
ОРВИ, ОРЗ, простудные заболевания… Тема, актуальная для всех возрастов. Сезонная заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями неуклонно растет, и каждый из нас рано или поздно начинает задумываться над вопросом эффективной профилактики, а в случае заболевания – о лечении.
Разница между гриппом и сильной простудой иногда малозаметна. Обычно простуда развивается постепенно: день или два першит в горле, затем появляются другие симптомы, такие как чихание, насморк, кашель, боль в мышцах. Температура остается нормальной или незначительно повышается.
Грипп, напротив, поражает человека быстро, за несколько часов: жар может достичь 40 градусов в течение двенадцати часов после первых симптомов. Воспаленное горло, заложенный нос и кашель при гриппе обычно сопровождаются упадком сил, слабостью и ломотой во всем теле. Грипп – вирусное заболевание. Особая его опасность обусловлена тем, что он вызывает осложнения, такие как синуситы, гаймориты, трахеиты, бронхиты, вирусные или бактериальные пневмонии, а также обостряет течение уже имеющихся болезней.
Впервые эта болезнь стала известна в 412 году до нашей эры. В настоящее время смертность от гриппа высока. Грипп очень легко передается при чихании, его можно получить через обычные предметы. Вирус гриппа не поддается лечению антибиотиками.
Один из основных принципов современной медицины – профилактика болезни. Постулаты ее не меняются уже многие годы и включают специфическую, это профилактика вакцинами и неспецифическую – ношение масок, изоляция больных, укрепление иммунитета народными средствами, соблюдение личной гигиены. Проветривание помещений, влажная уборка и так далее.
Прививки от гриппа – это заражение ослабленным, «проваренным» вирусом организма человека. Вакцинация может предотвратить заболевание гриппом у 80 – 90 процентов детей и взрослых. Если болезнь все-таки развивается, у привитых людей она протекает легче и со значительно меньшим числом осложнений. Специфическая профилактика гриппа приводит к существенному сокращению заболеваемости и снижению смертности, сопровождающих эпидемии гриппа. В России для создания широкой иммунологической прослойки, или лиц, устойчивых к гриппу. Проводится иммунизация групп риска по заболеваемости гриппом. Это дети дошкольных учреждений и школьники, студенты, учителя, работники транспорта и социальной сферы, медицинский персонал, беременные женщины во втором и третьем триместре. В группу риска входят также пациенты, имеющие различные хронические заболевания. Особого подхода требуют лица, страдающие хроническим поражением почек или получающие гемодиализ, которым для эффективной защиты от вируса гриппа требуется двойная доза вакцины.
Чаще в последнее время болеют гриппом дети.
Основной ошибкой является попытка лечения ОРВИ самостоятельно, без консультации с врачом. При появлении первых признаков болезни необходимо обратиться к врачу. Это

затрудненное дыхание или боли в грудной клетке, не снижающаяся высокая лихорадка, тяжелая головная боль, рвота, кашель, продолжающийся более двух недель, головная боль и заложенность носа более двух недель.
Пока врач не пришел, оправданным является прием базисной симптоматической терапии. Это питьевой режим – прием большого количества жидкости, препараты для лечения кашля – до консультации с врачом предпочтение следует отдать муколитикам природного состава – сиропам подорожника, алтеи, солодки. Это и лечение насморка – сосудосуживающие капали в полость носа показаны даже в том случае, если есть только заложенность носа. А также лечение боли в горле. Здесь можно порекомендовать частые полоскания теплыми растворами ромашки, шалфея, календулы, раствором воды с солью.