



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Осторожно, грипп!

С гриппом хоть однажды в своей жизни сталкивались, пожалуй, все. И это неудивительно, ведь грипп – одно из самых распространенных инфекционных заболеваний, способное приводить к массовым вспышкам и даже эпидемиям. Поэтому так важно знать, чем опасен грипп и как от него защищаться.



Грипп – это острое респираторное инфекционное заболевание. Источником инфекции является больной человек. Вирус выделяется со слюной, мокротой, отделяемым носа – при кашле и чихании. Вирус может попасть на слизистые носа, глаз или верхних дыхательных путей непосредственно из воздуха, при тесном контакте с больным человеком, а может оседать на различных поверхностях и далее попадать на слизистые оболочки через руки или при использовании общих с больным предметов гигиены.

Инкубационный период при гриппе короткий – от заражения до первых проявлений заболевания проходит в среднем от 12 до 48 часов. Грипп всегда начинается остро, в большинстве случаев с озноба, больной может точно указать время начала симптомов. Температура тела уже в первые сутки достигает максимального уровня (38-40 °С). Отмечается общая слабость, разбитость, повышенная потливость, боли в мышцах, сильная головная боль с характерной локализацией в лобной области и надбровных дугах. Появляются болевые ощущения в глазных яблоках, усиливающиеся при движении глаз или при надавливании на них, светобоязнь, слезотечение. Поражение респираторного тракта характеризуется першением в горле, наличием сухого кашля, болями за грудиной (по ходу трахеи), заложенностью носа, осиплым голосом. При неосложненном течении эти симптомы сохраняются 3-5 дней, и больной выздоравливает.

Грипп представляет большую опасность из-за развития серьезных осложнений, особенно у детей, пожилых и ослабленных лиц. Основные осложнения при гриппе: пневмония, отит, менингит, миокардит, пиелонефрит.

Основа профилактики гриппа – иммунизация. Прививка стимулирует организм к формированию защитных антител, предотвращающих размножение вирусов. Новейшие технологии производства противогриппозных вакцин позволяют снизить распространение респираторных патогенов и обеспечивают высокую степень защиты от тяжелого течения заболевания. Вакцинироваться необходимо ежегодно, так как приобретаемый поствакцинальный иммунитет не пожизненный и сохраняется в течение 6-12 месяцев.

Укрепляйте иммунитет. Следите, чтобы в ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами. Закаливайте организм.

Соблюдайте правила гигиены. Мойте руки с мылом, особенно после возвращения с улицы. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

Ведите здоровый образ жизни. Откажитесь от вредных привычек, ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

Защити себя и окружающих. При появлении первых признаков заболевания вызовите врача на дом. Соблюдайте постельный режим. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.

Занимайтесь профилактикой заболевания, берегите себя и будьте здоровы!