



Осенью и зимой, нас всех – и детей, и взрослых подстерегает простуда или ОРВИ. Какие меры нужно принять, чтобы защититься от гриппа и как проводить лечение, если все же заболел?

Опасность гриппа недооценивают. Между тем он является одним из самых серьезных и массовых заболеваний среди прочих вирусных инфекций. Сезонный грипп, по данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно вызывает от 3 млн до 5 млн случаев тяжелой болезни и приводит к 250-500 тыс. смертей. Из всех случаев инфекционных заболеваний грипп и ОРВИ составляют 95%. Ежегодно, по данным Роспотребнадзора, гриппом и ОРВИ в России болеют около 30 млн человек (около 20% населения). Многие люди не видят большой разницы между гриппом и обычной простудой.

Как отличить грипп от простуды (ОРЗ)

Признаки болезни	ОРЗ	ГРИПП
 <p>Начало болезни</p>	Постепенное	Обычно резкое, некоторые даже могут назвать час, когда почувствовали, что заболевают
 <p>Температура</p>	Повышается постепенно и незначительно, редко бывает выше 38,5С.	Буквально за несколько часов может подскочить до 39-40 градусов и даже выше. Высокая температура держится 3-4 дня
 <p>Симптомы интоксикации</p>	Общее состояние обычно не страдает	Резко нарастают озноб, обильное потоотделение, головная боль, светобоязнь, головокружения, ломота в мышцах и суставах
 <p>Насморк</p>	Есть и весьма обильный. Часто преобладает над другими симптомами	Обычно не бывает. Часто лишь небольшая заложенность носа, которая появляется ко второму дню болезни
 <p>Боль в горле, покраснение</p>	Почти всегда сопровождает простуду, потому как идет активное воспаление слизистых оболочек носоглотки	В первые дни болезни не всегда. Обычно бывают заложены задняя стенка глотки и мягкое небо
 <p>Кашель, ощущение дискомфорта в груди</p>	Часто отрывистый, сухой, который проявляется с самого начала заболевания, боли в груди отсутствуют	На 2-е сутки болезни возникает мучительный кашель, боль за грудиной по ходу трахеи
 <p>Чихание</p>	Очень часто	Бывает редко
 <p>Покраснение глаз</p>	Редко, при сопутствующей бактериальной инфекции	Довольно частый симптом
 <p>Астенический синдром (слабость)</p>	Во время болезни слабость есть, но после выздоровления незначительна и быстро проходит	Утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность и бессонница могут сохраняться на протяжении 2-3 недель после окончания болезни

Гриппа намного проще избежать, чем потом его долго и сложно лечить. Поэтому нужно обязательно позаботиться о профилактике гриппа. Многие думают, что профилактика гриппа – это просто не общаться с больным человеком и носить противовирусную маску. Но это не так. Есть три разновидности профилактики гриппа:

- Противовирусная профилактика гриппа посредством вакцины. Из них есть специфическая профилактика и вакцинопрофилактика
- Еще один вид профилактики – химиопрофилактика с помощью [противовирусных средств](#) защиты от гриппа (лекарства, витамины)
- Третий вид профилактики от гриппа – соблюдение личной гигиены (ношение медицинской маски, мытье рук и так далее).

Грипп

Как защитить себя и других



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

<http://www.emro.who.int/csr/h1n1/index.htm>



Профилактика гриппа с помощью вакцины

Это – основа защиты от всех видов гриппа. **Вакцина** – одно из самых надежных средств для предотвращения заболеваемости гриппом, особенно в период **эпидемий**. Иммунная система, которая значительно укрепляется после вакцинации, может справиться с любым заболеванием простудной природы.

Что говорить – вакцинация помогла справиться с такими монстрами, которые косили целые города: дифтерия, корь, полиомиелит, столбняк.

Сегодня, когда миру угрожает [грипп](#), а ученые каждый год говорят о его возможных эпидемиях, вакцинация поможет справиться с [вирусами гриппа](#). Задача вакцины – не ликвидировать заболевание как таковое, а снизить возможность от него пострадать. Особенно опасны [осложнения после гриппа](#), против которых вакцина тоже хороший помощник. Эти осложнения прежде всего затрагивают работу сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, состояния крови, почек и печени.

Кому нужно делать вакцинацию?

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) рекомендует проводить вакцинацию против гриппа с октября до декабря. Особенно необходимо это делать тем, кто входит в группы риска: [маленькие дети от полугода до 15 лет](#), работники мест массового пользования, пожилые люди старше 49 лет и те, кто страдает от хронических заболеваний. Еще в группе риска находятся беременные женщины, но вакцину им нужно делать только по рекомендации врача и после первого триметра беременности.

Грипп – его виды – тоже отличаются друг от друга. Если исключить разные виды «животного» гриппа, то есть [свиного](#), [куриного](#) и так далее, то грипп делится на сезонный (когда болеют в основном зимой) и обычный – на протяжении целого года. Обычный грипп – это заболевание более молодых людей и детей, поэтому очень важно проводить вакцинацию в садах, школах, среднеспециальных и высших учебных заведений и казарм.

Лечение.

Если, несмотря на меры профилактики, вы заболели, в первую очередь необходимо обратиться за медпомощью. Только врач может поставить диагноз: грипп или ОРВИ. Не следует заниматься самолечением и бесконтрольно пить лекарства. Применение любых препаратов требует предварительной консультации с врачом.

Вне зависимости от того, грипп у вас или ОРВИ, старайтесь выпивать не менее 2 литров воды в день. Жидкость ускоряет выведение токсинов из организма, которые образуются из-за жизнедеятельности вируса. При гриппе важно соблюдать постельный режим, так как увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Эпидемиологи напоминают, что антибиотики при гриппе бесполезны, так как это вирусная инфекция. Врачи их назначают при симптомах бактериальных осложнений.

Помните, что больной человек является заразным первые 5-7 суток от начала болезни. Ограничьте, по возможности, контакты с другими людьми, чтобы избежать распространения вируса.

Сколько живет вирус гриппа?

Тем, кто заботится о таком мероприятии, как профилактика гриппа, полезно знать, что на поверхностях, которые не дезинфицируются, вирус живет от двух

до восьми часов. И потом умирает. Но температура для его гибели нужна довольно высокая – до 100 градусов, то есть температуру кипения. Поэтому вещи больного и свои в период гриппа желательно стирать в очень горячей воде. Для гибели вируса хорошо подходят бактерицидные средства – спирт, йод, мыло (щелочное). Перекись водорода тоже очень хороша.

Сейчас во многих аптеках и супермаркетах продаются бактерицидные средства для обработки рук и поверхностей. Их очень хорошо брать с собой туда, где не всегда можно вымыть руки. Например, в командировки. И вирус гриппа будет побежден вашими простейшими усилиями.

Итак, чтобы избежать осложнений из-за гриппа и самого гриппа, очень важно не сидеть сложа руки. Профилактика гриппа способна значительно снизить риски заболеть и сохранить время, которые вы потратили бы на лечение.