

Скоро сезон гриппа и ОРВИ. Давайте подготовимся!

Грипп - это тяжелое инфекционное заболевание, которое отличается резкой интоксикацией, умеренными катаральными явлениями, с поражением трахеи и крупных бронхов. Возбудителем гриппа является вирус, который размножается в слизистой оболочке дыхательных путей.

Подъем заболеваемости гриппом начинается в холодное время года.

Источником инфекции является больной человек. Путь распространения - воздушно-капельный. Это объясняет столь быстрое распространение вируса в пределах помещения, в организованных коллективах.

Начальные признаки гриппа - общий дискомфорт, легкий озноб, заложенность носа, сухость в горле. Уже через несколько часов появляется лихорадка (38-40 ° C), что сопровождается интенсивной головной болью, особенно в лобной, височной и надбровной участках. Характерна боль в глазах, усиливающаяся при их движениях и при ярком освещении. Нарастает общая слабость, боль в мышцах и суставах. В этот период болезни (1,5-2 суток) возможны значительные нарушения общего состояния - головокружение, непродолжительная потеря сознания, тошнота, рвота, снижение артериального давления. У детей дошкольного возраста на высоте лихорадки иногда возникают судороги с потерей сознания.

Самым частым осложнением гриппа является пневмония, стенозирующий ларинготрахеит, фарингит, трахеобронхит, гайморит, фронтит, отит и евстахиит.

Правила профилактики гриппа:

Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Вакцинопрофилактика гриппа — одна из наиболее эффективных мер, позволяющих снизить число осложнений и смертность от данной инфекции.

Особенно актуальна вакцинация от гриппа для лиц с ослабленным иммунитетом, пациентов с тяжелыми хроническими патологиями, детей младшего возраста, пенсионеров и беременных женщин.

Обязательной является противогриппозная прививка для лиц, работающих с людьми (педагоги, сотрудники детских дошкольных учреждений, волонтеры), и медицинских работников.

Прививка против гриппа позволяет уменьшить риск развития заболевания, а в случае, если болезнь все-таки наступила, предотвращает возникновение серьезных осложнений.

Для борьбы с этим опасным заболеванием в поликлинике проводится вакцинация.

Сентябрь-октябрь самый благоприятный период, что бы сделать прививку от гриппа. Для направления на вакцинацию обратитесь к участковому врачу.

Защитите себя и своих близких. Ведь не болеть - это так здорово!

Материал подготовила межрайонный педиатр Н.А. Воротенькина

(источник информации: интернет)