

Как уберечься от гриппа

Грипп в переводе с французского означает "схватывать". В начале века это опасное недомогание называли "испанской", а еще раньше - "русской болезнью". Каждую зиму мы со страхом ждем очередной эпидемии.

Возможно ли избежать этого опасного заболевания?

Опасная болезнь.

Грипп - острая респираторная инфекция, при которой вирус поражает клетки слизистой оболочки дыхательных путей - от носа до мельчайших бронхов. Воспалительный процесс сопровождается насморком (ринит), воспалением придаточных пазух носа (синусит), гортани (ларингит), нарушением дыхания, кашлем (бронхит)

Но эти проявления - полбеды. Главная опасность заключается в том, что гриппозный вирус циркулирует в крови и отравляет организм, нарушая ряд жизненных функций. Это проявляется высокой температурой, головными и мышечными болями, рвотой, галлюцинациями. В наиболее тяжелых случаях грипп вызывает токсикоз с поражением мелких сосудов и множественными кровоизлияниями в разные органы, пневмонию, поражение сердечной мышцы

Для маленьких детей, еще не встречавшихся с гриппом и имеющих к нему никаких антител, любой гриппозный вирус - новый, так что они болеют особенно тяжело.

Лечить грипп намного труднее, чем его предупредить

Грипп развивается стремительно, вирус интенсивно размножается уже в инкубационном периоде - до начала проявлений болезни, поражая жизненно важные органы. Поэтому больной с самого начала плохо себя чувствует.

Сначала - о режиме и питании. Температура в комнате больного не должна быть выше 18-19 С, во время сна - еще ниже. Частое проветривание облегчает не только дыхание, но и насморк. Питание при гриппе не требует особой диеты. Если ребенок ест хуже, чем обычно, предложите ему что-то вкусное, его любимое блюдо (но не балуйте - отучать будет сложно). Если ребенок не ест, не настаивайте - как только состояние улучшится, аппетит восстановится.

Как уберечься от заражения.

Заражение гриппом происходит при вдыхании капелек мокроты, выделяемых больным при кашле или чихании. В Азии взрослые во время эпидемии гриппа носят маски. Это очень эффективный метод защиты от заражения самого себя и окружающих. Но гриппозная инфекция легко передается и через загрязненные руки. А ведь наши пальцы постоянно (как показали специальные наблюдения не менее 300 раз в день) контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки и другие предметы вирусы переходят на руки здоровых людей, а оттуда попадают к ним в нос, глаза, рот. Может быть, на период эпидемии стоит отказаться от рукопожатий? В любом случае, чаще мойте руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

Постарайтесь уменьшить число контактов ребенка с источниками инфекции. Дети, которых не "знакомят" с каждым посетителем или гостем, не возят городским транспортом, болеют реже. И пусть ребенок как можно больше гуляет - на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

Детям, которые получают разнообразное питание, давать витаминные препараты незачем, но при длительном заболевании их использование необходимо.

В России любят говорить об общеукрепляющих мерах - защите от инфекции путем "укрепления организма ребенка". Сюда относятся полноценное питание, витамины, поездки к морю и многое другое. Возражать против таких жизненных принципов глупо: "крепким и здоровым" быть во всех случаях лучше, чем слабым и больным.

Важнейший метод профилактики респираторных инфекций - закаливание. Оно позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, а это снижает "дозу" вируса, попадающего в организм при заражении. Поэтому закаливание помогает если и не полностью избежать гриппа, то хотя бы снизить чувствительность к нему ребенка.

Уважаемые родители, помните, что здоровье ваших детей находится в ваших руках! Чтобы избежать гриппа, и связанных с ним осложнений, необходимо задолго до начала эпидемии задуматься о профилактических мерах! Получить индивидуальную консультацию по вопросам, связанным с выбором средств по профилактике заболеваний в осенне-зимний период, можете, обратившись к своему участковому врачу.