

# Грипп: 7 важных вопросов и ответов



## Что такое грипп?

Это инфекционное вирусное заболевание.

## Что становится причиной болезни?

Возбудитель болезни – вирус гриппа, который выделяют болеющие люди при чихании и кашле.

## Насколько серьезные осложнения встречаются при гриппе?

Большинство людей болеют гриппом несколько дней, но в некоторых случаях могут возникнуть серьезные осложнения, вплоть до смертельных исходов.

- Со стороны легких (пневмония, бронхит). Нередко пневмония становится причиной летальных исходов.
- Со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).
- Со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
- Со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

У некоторых больных из-за гриппа обостряются уже имеющиеся хронические заболевания. Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и следовать указаниям врача.

## Как проявляется грипп?

Обычно заболевание начинается внезапно. Очень быстро вирус проникает в слизистую оболочку дыхательных путей и способствует возникновению температуры 37,5–39°C, головной боли, боли в мышцах, суставах, озноба, усталости, кашля, насморка или заложенности носа, боли и першения в горле.

## Что делать при заболевании гриппом?

При появлении первых симптомов нужно остаться дома, чтобы, во-первых, не заразить окружающих; а во-вторых – вовремя начать лечение. Затем необходимо вызвать врача – он сможет поставить правильный диагноз и отличить одну респираторную инфекцию от другой (симптомы гриппа бывают схожи с другими вирусными и бактериальными заболеваниями). Не нужно заниматься самолечением, поскольку можно не только ошибиться в выборе терапии, но и не учесть совместимость нескольких принимаемых препаратов.

Очень важно обратиться за медицинской помощью при:

- высокой температуре тела;
- появлении одышки, стойкой головной боли;
- повторной рвоте, не приносящей облегчения;
- выраженном падении артериального давления.

## Каких правил стоит придерживаться при заболевании гриппом?

- 1 Рекомендуется много пить – подойдет горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.
- 2 При температуре 38–39°C нужно вызвать участкового врача на дом.
- 3 При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.
- 4 Для того, чтобы не заразить других членов семьи, заболевшему нужно находиться в отдельной комнате. Это помещение надо регулярно проветривать (когда в комнате никого нет) и как можно чаще проводить в нем влажную уборку. Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, ухаживающий должен носить медицинскую маску и регулярно ее менять.

## Можно ли защитить себя от гриппа?

Всемирная организация здравоохранения считает вакцинацию самым эффективным средством профилактики гриппа. Каждый год организация обновляет список штаммов, от которых должны защищать вакцины от гриппа, ведь вирус постоянно мутирует. Сама вакцина не вызывает заболевание, но благодаря стимуляции выработки защитных антител вакцина активизирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. О показаниях и противопоказаниях к вакцинации нужно побеседовать с врачом.

Существуют также и правила неспецифической профилактики гриппа:

- Избегайте скопления людей в общественных местах (например, в магазинах) и в транспорте, если необходимость все же возникла, наденьте маску.
- Держитесь подальше от людей с признаками инфекции, которые чихают или кашляют.
- После улицы или посещения общественных мест тщательно мойте руки с мылом.
- После улицы или посещения общественных мест тщательно промойте глаза и нос водой – это механически «смоет» инфекцию со слизистых.
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, – комнату, офис.
- Поставьте увлажнитель воздуха в помещении, в котором проводите большую часть времени.
- Включите в рацион больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон, сладкий перец и др.).
- Откажитесь от вредных привычек, высыпайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой – лучше на свежем воздухе.
- Избегайте переохлаждений – особенно в промозглую погоду.