

ГРИПП или ПРОСТУДА?

«Что, гриппуешь?» - спрашивает вас знакомый, увидев, что вы прикрываете платочком распухший нос. Вы идёте в поликлинику, уверенные, что подхватили грипп, а врач ставит вам ОРВИ. Как отличить грипп от респираторной инфекции?

Нынешний февраль в медицинском календаре отмечился повышенной заболеваемостью острыми респираторными инфекциями. А тут ещё сообщили, что по области ходит грипп. Только вот число людей, которым специалисты от медицины поставили такой диагноз, прямо скажем, невелико: чуть более двух десятков человек в первой половине февраля попали в категорию гриппозных. Некоторые из тех, кто провёл неделю в компании с таблетками, микстурами и горячим чаем, сомневаются: может, всё-таки не ОРВИ, а грипп уложил в постель? А следом вопрос: какой резон врачам утаивать от больного истинный диагноз?

По словам заведующей санитарно-гигиеническим отделом областного санэпиднадзора Райхан Сеитовой, утаивать грипп врачам действительно нет никакого резона. Наоборот, эпидемиологи заинтересованы в исследовании вируса гриппа, который ходит сегодня среди населения. Любопытство отнюдь не праздное, так как на основе этих исследований работают потом целые институты, создающие вакцину против гриппа. Эта инфекция отличается от всех прочих своей изменчивостью, потому противоядие от неё нельзя создать раз и навсегда, противогриппозная вакцина – препарат, создание которого находится всегда в движении.

	ОРВИ	ГРИПП
Начало болезни	Чаще плавное	Всегда острое
Температура тела	Выше 38°C поднимается редко	39°C и выше достигает за 2-3 часа, держится 3-4 дня
Интоксикация организма	Слабая, общее состояние удовлетворительное	Озноб, пот, сильная головная боль (в висках и в области глаз), боязнь света, головокружение, ломота. Все это проявляется резко и нарастает стремительно.
Кашель, дискомфорт в области груди	Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу	Мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки
Насморк и заложенность носа	Часто основной симптом	Появляется не сразу, выражены не так ярко
Горло (покраснение и боль)	Один из основных симптомов	В первые дни болезни проявляется не всегда
Покраснение глаз	Если присоединяется бактериальная инфекция	Частый симптом

Отличить грипп от банальной респираторно-вирусной инфекции может любой терапевт - по клинической картине протекания болезни. Если у врача возникло подозрение, он отправит вас на вирусологический анализ: штамм гриппа чаще всего высевается из мазка, взятого из носоглотки. Санэпидемиологи практикуют даже выезды по адресам, предоставленным им поликлиникой, дабы подтвердить или опровергнуть диагноз «грипп».

Чтобы вам не пришлось гадать, какой инфекцией вы поражены, врачи напоминают о профилактических мерах. Во время подъёма вирусных инфекций нужно стараться как можно меньше бывать в местах массового скопления людей, лучше отменить походы в кафе и клубы. Хорошая защита - ношение специальной маски, что и используют работники медицинских учреждений и аптек. Не помешала бы эта мера и продавцам в магазинах и на рынке, да только здесь есть определённое неудобство: чтобы защита была эффективной, маску надо очень часто менять. В опасный сезон вспомните о витаминах и средствах, укрепляющих иммунитет. Пригодятся все известные средства: и оксолиновая мазь, и чеснок, и лимоны, и мёд, и даже квашеная капуста - мощный источник витаминов.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ ГРИППОМ?

Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Именно он должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Рекомендуется обильное питье – горячий чай, клюквенный или брусничной морс, щелочные минеральные воды (Боржоми с молоком и др). Народные средства – напиток из шиповника, липа с калиной, малина с медом, прополис (пчелиный клей), пихтовое масло, чеснок с медом и др.

Большинство заболевших выздоравливают в течение 1-2 недель, но иногда течение гриппа и других респираторных инфекций может осложниться и закончиться крайне неблагоприятно.

Для предупреждения распространения инфекции больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами. Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЭФФЕКТИВНЫМ МЕТОДОМ ПРОФИЛАКТИКИ

Полное объемное промывание полости носа с помощью специального устройства:

- снижает риск заболевания гриппом и ОРВИ в 3-5 раз
- удаляет вирусы и бактерии из полости носа
- препятствует проникновению их в организм
- предотвращает развитие заболевания.

Процедура промывания простая, доступная и комфортная

ПРИГОТОВЛЕНИЕ РАСТВОРА



① Аккуратно откройте пакетик с минерально-растительным средством и засыпьте его содержимое в специальную емкость для жидкости.

② Налейте в емкость для жидкости до верхней метки прокипяченной питьевой воды температурой 34–36°C. Закройте емкость крышкой-дозатором и взболтайте до полного растворения средства.

ПРОЦЕДУРА ПРОМЫВАНИЯ НОСА



① Возьмите в руки флакон с приготовленным раствором и займите исходное положение, наклонившись вперед на 90 градусов. Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание.

② Плотно прижмите крышку устройства к правой ноздре. Плавно и медленно сожмите устройство – раствор полностью заполнит одну половину носа и начнет вытекать из другой. Когда раствор перестанет вытекать из левой ноздри, не разжимая емкость, отнимите ее от носа. Только потом разожмите емкость.

③ Для удаления остатков раствора из полости носа высморкайтесь, держа рот приоткрытым.

④ Для удаления остатков промывающего раствора из носовых ходов, сожмите пустую емкость устройства. Сделайте вдох, задержите дыхание и приложите крышку устройства к правой ноздре, закрыв левую пальцем. Разожмите емкость. Повторите тоже самое для левой ноздри.



КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ГРИПП И ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ?



Общероссийская общественная организация «Лига здоровья нации»



"Утрем" НОС Гриппу.

Профилактика гриппа.

1. Прививайтесь! Защитите себя от сезонного и свиного гриппа.

2. Запомните! В местах массовых скоплений людей, пользуйтесь масками. Предпочтите ходьбу пешком поездкам в общественном транспорте.



3. Позаботьтесь об окружающих! Чихайте в носовой платок или в локоть.

4. Чистые руки—залог здоровья! Мойте руки правильно— с мылом. Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.

5. Регулярно проветривайте помещения! Дышите свежим воздухом!

Чем вы можете себе помочь до прихода врача.

- Употребляйте больше жидкости—компоты, морсы, чай.
- Увлажняйте слизистые оболочки.
- До прихода врача не принимайте лекарственные препараты.
- При высокой температуре, используйте жаропонижающие препараты, за исключением аспирина.