

Иммуностимуляторы :

Иммунитет - это главный борец нашего организма с различного рода болезнями, в том числе и гриппом. Поэтому если у вас будет крепкий иммунитет, то и вероятность одоления вас гриппа снижается в несколько раз, если вообще не исключается. Для профилактики гриппа принимайте препараты, для укрепления иммунитета. Таковыми препаратами являются: Анаферон, Арбидол и др. В комплексе с иммуностимуляторами принимайте и витаминный комплекс, особенно витамин С. Витамины можно принимать как в драже, так и непосредственно во фруктах. Из драже можем посоветовать известный всем Аскарбиновая кислота, Ревит, а что касается фруктов, то налегайте на лимон, апельсин, киви и другие.



Вакцинация от гриппа:

Кроме того, есть ещё и специфическая профилактика гриппа – вакцинация. В организм вводится в небольших дозах вирус гриппа, благодаря чему ваш организм вырабатывает иммунитет,



Профилактика гриппа народными средствами :

Конечно же, на первое место народных методов нужно отнести чеснок и лук. Чем больше вы их будете употреблять – тем лучше, но при этом без фанатизма. Также лук и чеснок можно не только есть, а и нюхать их запах, что не менее полезно, чем само употребление.

Если у вас есть ингалятор, то обязательно воспользуйтесь им для профилактики гриппа. Очень хорошим средством для профилактических ингаляций будут травы, особенно шалфей. Если у вас нет ингалятора, то не отчаивайтесь, вы можете приобрести аромалампу и добавить в неё эфирное масло эвкалипта. При этом фитонциды эвкалипта очистят воздух в помещении



от вирусов, к тому же эвкалипт издаёт очень приятный запах. Аромалампу вы можете использовать как дома, так и на работе. Из народных методов также рекомендуется принимать настой шиповника, смесь липы с калиной. Если у вас есть малиновое варенье, то из него можно делать чай, который очень полезен для организма в период свирепствования эпидемии гриппа. Нельзя не упомянуть и о чае с лимоном, который обогатит организм витамином С.

Осложнения гриппа:

Частота возникновения осложнений заболевания относительно невелика, но в случае их развития они могут представлять значительную опасность для здоровья больного.



ГРИПП

Грипп – это один из видов острых инфекционных заболеваний дыхательных путей.

Как можно заразиться гриппом:

Заразиться гриппом можно только в том случае, если вирус гриппа попала в ваш организм. Попасть в наш организм он может двумя путями: воздушно-капельным путём и через рот.

Чаще всего инфекция гриппа попадает в наш организм воздушно-капельным путём, то есть мы вдохнули вирус. В данном случае носителем вируса гриппа является человек, с которым вы общались, либо, находясь в месте скопления людей, где кто-то из людей был переносчиком недуга, и вирус находился в воздухе. Также часто мы заражаемся гриппом, когда вирус гриппа находится у нас на руках и мы, например, почесали ими нос, инфекция опять же попадает в наш организм. Что касается через рот попадания вируса гриппа в наш организм, то способ его попадания может заключаться в том, что вы съели еду, на которой был вирус гриппа.



Клинические проявления гриппа

(симптомы гриппа):

Инкубационный период вируса гриппа, как правило, составляет от двух до пяти дней. Начало болезни проявляется очень остро, происходит резкое повышение температуры тела до 39–40 °С, которое сопровождается ознобом, головными болями, особенно в области лба и висков, а так же глазных яблок, светобоязнью, слабостью, потоотделением, вялостью, ломотой в мышцах и суставах. Происходит снижение аппетита, нарушение сна, если состояние ухудшается до лихорадки, возможен бред. Возможны такие проявления, как сухой кашель, заложенность носа, не редко на губах и крыльях носа проявляется герпес.

То на сколько тяжело проходит болезнь зависит и от возраста пациента, от его общего состояния организма, от того болел ли ранее больной вирусом данной группы. В зависимости от этого у человека может протекать одна из следующих форм гриппа:

легкая;

среднетяжелая;

тяжелая;

гипертоксическая.

Когда ОРВИ и ГРИПП атакуют



Профилактика гриппа общие рекомендации:

Профилактика гриппа в первую очередь должна заключаться в том, чтобы вы не дали вирусу гриппа попасть в свой организм. Для этого, как только вы приходите домой с улицы, обязательно помойте руки с мылом, причём рекомендуется мыть руки чуть ли не до локтей. Очень полезным для профилактики гриппа у детей и у взрослых будет промывание носа. Промывания можно осуществлять тёплым солевым раствором воды. Перед приёмом пищи, которая находилась до этого на прилавке, обязательно хорошо промойте её под струёй воды.

В период эпидемий гриппа старайтесь как можно реже посещать места общественного скопления людей, особенно с ребёнком. По возможности ходите на работу пешком, так как общественный транспорт это источник распространения вирусов, так как в нём много людей, и при этом нет вентиляции воздуха.

Для профилактики рекомендуется чаще гулять на улице, но опять-таки, там, где нет большого скопления людей.

В течение дня протирайте руки влажными дезинфицирующими салфетками.

Помимо перечисленных методов профилактики, ещё одной важной составляющей в этом вопросе является профилактика гриппа в квартире.

Обязательно проветривайте комнаты, делать это лучше часто и регулярно. Как можно чаще старайтесь производить влажную уборку.

Если кто-то из членов вашей семьи заболел гриппом, постарайтесь ограничить общение с ним, либо же пускай он оденет ватно-марлевую повязку. На период болезни выделите ему отдельную посуду, при этом каждый раз после приёма пищи обдавайте посуду кипятком, дабы убить микробы и вирусы на ней.