Грипп

Грипп пришел в Санкт-Петербург! 11−12 тысяч человек ежедневно обращаются за медпомощью в связи с заболеванием гриппом. На 60−80% в структуре гриппа превалирует свиной пандемичный грипп, крайне тяжелый и опасный. Из 11−12 тысяч заболевших 7−8 тысяч — детское население. Но у взрослых заболевание протекает намного тяжелее. Идет рост госпитализации населения именно из числа взрослого населения. На сегодняшний день 15 летальных исходов, только один (летальный) случай диагностирован от сезонного гриппа.

Каковы же первые симптомы этой болезни, как не заболеть, и что делать, если заболел?

Каковы симптомы гриппа?

Инкубационный период при гриппе очень короткий – от заражения до первых проявлений заболевания проходит в среднем 48±12 часов.

Грипп всегда начинается остро – больной может точно указать время начала симптомов. Во всех случаях в той или иной степени присутствуют признаки интоксикации, катаральные явления в виде першения в горле присоединяются позже. Иногда могут быть носовые кровотечения, кровохарканье, мелкие кровоизлияния или расширение сосудов склер.

Интоксикация имеет следующие проявления:

* Повышение температуры свыше 38 градусов. Иногда температура может достигать 40 градусов и выше.
* Озноб.
* Головная боль – особенно в области лба, глаз, сильная боль при движении глазных яблок.
* Боли в мышцах – особенно в ногах и пояснице, суставах.
* Ломота.
* Может быть тошнота и рвота.

Надо ли обращаться к врачу при появлении подобных симптомов?

Необходимо знать, что эти же симптомы, к сожалению, встречаются и при других, крайне опасных заболеваниях, таких как воспаление легких и менингит. Эти заболевания могут быть как самостоятельными, так и являться осложнениями гриппа.

Промедление начала правильной терапии может привести к печальным последствиям. Постановку [диагноза](http://www.medem.ru/diagnostic_departments/) лучше доверить врачу. Сдать [анализы](http://www.medem.ru/diagnostic_departments/laboratory_diagnosis/) крови, сделать [рентген](http://www.medem.ru/diagnostic_departments/rentegn/) легких.

Для кого опасен грипп?

Гриппом может заболеть каждый. Но особенно опасен грипп для людей с хроническими заболеваниями, пожилых людей, детей и беременных женщин. У таких пациентов грипп протекает особенно тяжело, и осложнения встречаются наиболее часто. В этом случает обращение за медицинской помощью необходимо при появлении первых же симптомов заболевания.

Профилактика гриппа!

Основным методом профилактики гриппа является вакцинация. В Петербурге вакцинация проведена более чем полутора миллионам человек — было привито более 30% населения. Но сегодня вакцинацию делать уже нельзя. Самая главная мера — это разобщенность населения. Не посещайте мероприятия с массовым скоплением людей в закрытых помещениях. При посещении магазинов и других общественных мест рекомендуется ношение маски.

О пользе прогулок на свежем воздухе мы знаем давно, когда не только повышается сопротивляемость иммунной системы, но и свежий воздух оказывает отрицательное воздействие на большинство болезнетворных микроорганизмов. Поэтому прогулка на свежем воздухе не простое времяпрепровождение, а **профилактика гриппа у детей**.

Перед тем, как отправиться погулять на свежем воздухе, нужно принять некоторые меры, чтобы обезопасить ребенка. С этой целью каждый раз следует смазывать ему в носу оксолиновой мазью или жирным кремом, а также выбирайте место прогулок вдали от скопления людей.

Проявляйте предосторожность в доме в случае заболевания кого-то из членов семьи. Заболевший должен быть обеспечен стерильной марлевой повязкой, которую следует менять  каждые 2 часа. А также необходимо следить, чтобы у больного и ребенка не было контактов.

Грипп передается не только воздушно-капельным, но и контактным путем. Поэтому простые правила гигиены, касающиеся регулярного мытья посуды и рук, частые влажные уборки квартиры, создают для вируса гриппа просто непреодолимые преграды в его распространении.

Хорошо защищают от гриппа человеческий организм лук и чеснок. Если их испарения попадают в дыхательные пути, то есть гарантия, что они будут очищены от бактерий. Для этого мелко нарезанный лук или чеснок, выкладывается на тарелки, которые расставляются по комнате. Можно из зубчиков чеснока, нанизав их на крепкую нитку, сделать целебное ожерелье для малыша. Также эффективны промывание носа солевыми растворами, прием арбидола, кагоцела, анаферона по профилактическим схемам, а также приём поливитаминных препаратов в возрастных дозировках.