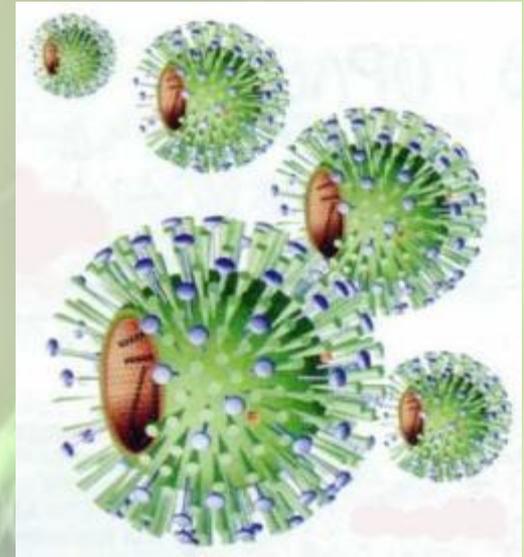


Грипп и его профилактика





Грипп

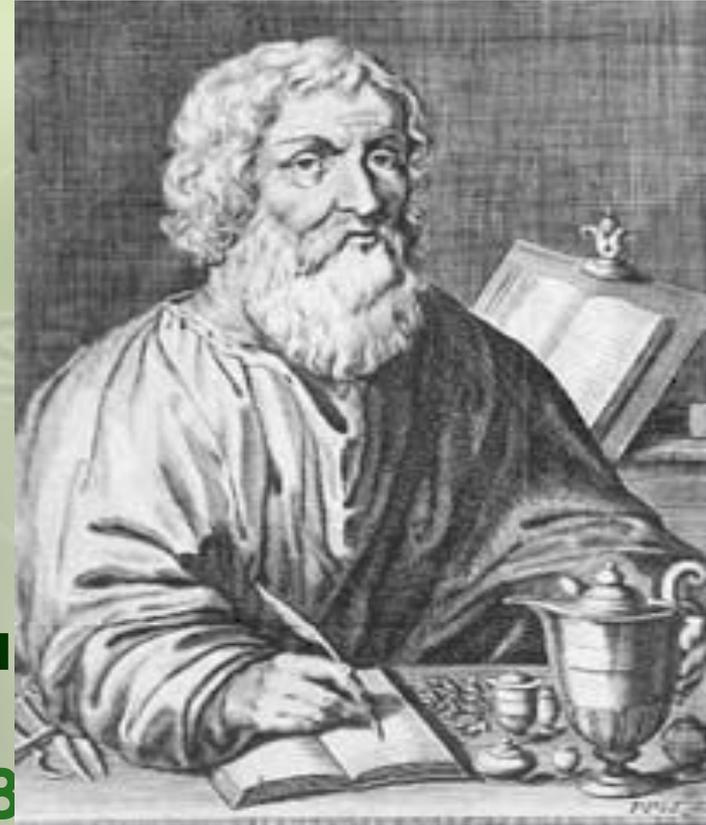
Это слово переводится как “хватать”, “овладевать”.

- острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа;
- входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ);
- известен с конца XVI века;
- в настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа.



История открытия гриппа

- Первые упоминания о гриппе были отмечены много веков назад – еще в 412 году до н.э. именно тогда Гиппократ описал похожее на грипп заболевание.
- Первая задокументированная пандемия гриппа, унесшая много жизней, случилась в 1589 году.



Распространение



- К гриппу восприимчивы все возрастные категории людей.
- Источником инфекции является больной человек, выделяющий вирус с кашлем, чиханием и т. д.
- Больной заразен с первых часов заболевания и до 3–5 суток болезни.
- Группами высокого риска считаются дети, люди преклонного возраста, беременные женщины, люди с хроническими болезнями сердца, лёгких, а также индивидуумы, имеющие хроническую почечную недостаточность.
- Характеризуется аэрозольным механизмом передачи и чрезвычайно быстрым распространением в виде эпидемий и пандемий



Эпидемия — широкое распространение инфекционного заболевания



Пандемия — эпидемия, характеризующаяся распространением инфекционного заболевания на территории всей страны, территорию сопредельных государств, а иногда и многих стран мира .

Симптомы гриппа



Симптомы гриппа:

- высокая температура (до 41,5 градуса), которая держится несколько дней (до 5);
- на фоне температуры отмечается головная боль (преимущественно в передней части - лоб, глаза, виски),
- ломота во всем теле, в первую очередь - в ногах.



Симптомы гриппа

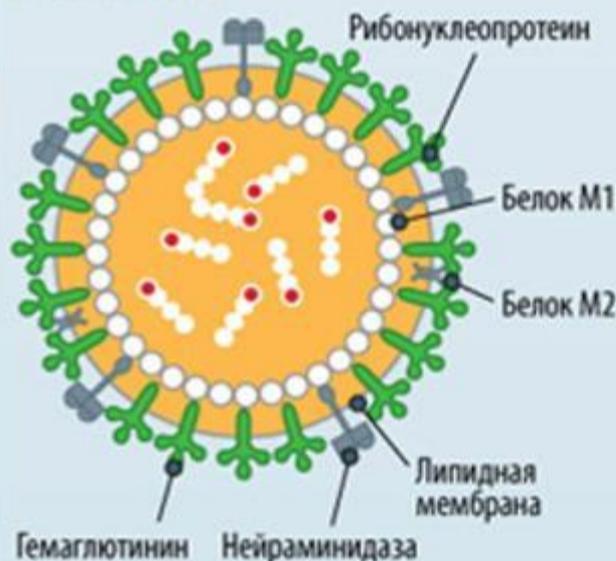
- чуть позже присоединяется сухой кашель (признак трахеита).
- Насморк, боль в горле не характерны. Также при гриппе не бывает и поноса, если он и появляется, то это либо другая инфекция (например, энтеровирусная), либо побочный эффект лекарств.
- Тошнота или рвота могут быть, особенно у маленьких детей, они связаны с интоксикацией.



Вирус свиного гриппа «А» (H1N1): характеристика и симптомы

Вирус свиного гриппа, динамично изменяющийся на генетическом уровне, представляет наибольшую опасность в эпидемиологическом отношении

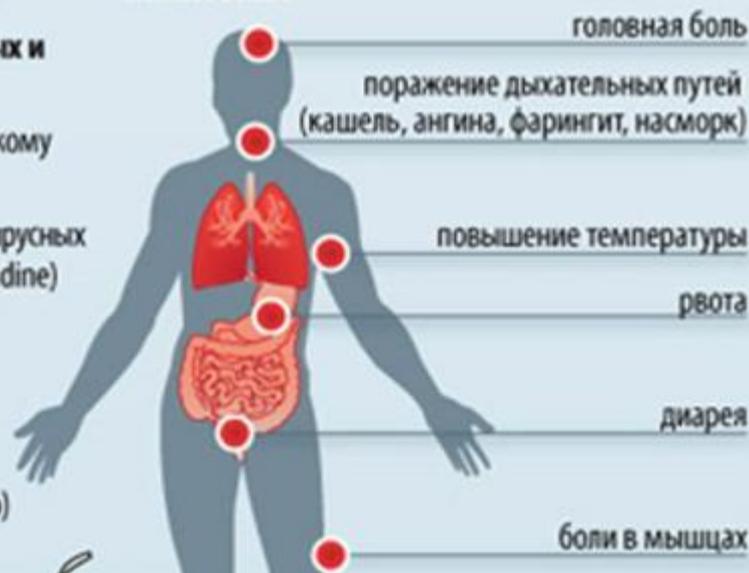
Штамм H1N1



Характеристика вируса:

- поражает **человека, животных и птиц**
- способен к быстрому генетическому изменению
- устойчив к действию противовирусных препаратов **амантадин (amantadine)** и **римантадин (rimantadine)**
- чувствителен к действию **озельтамивира (oseltamivir)** и **занамивира (zanamivir)**
- передается (предположительно) **от человека к человеку**

Симптомы



Особенности эпидемии гриппа «А»

- **быстрое развитие** внутри страны
- высокая заболеваемость населения (**40%**)
- одинаковое поражение **всех** возрастных групп
- возникают **каждый год**

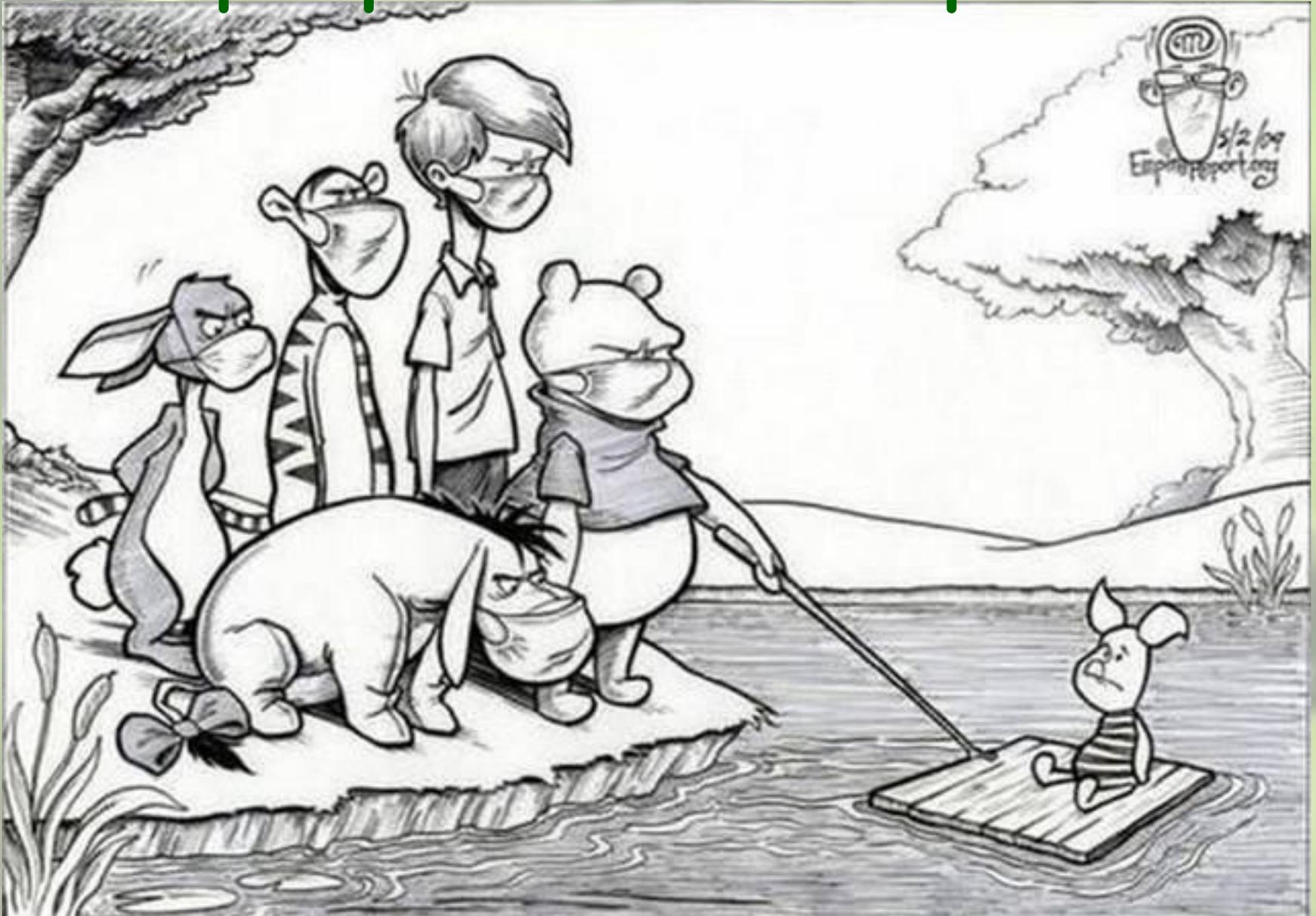
Эпидемиологически значимые вирусы гриппа «А»:
A(H1N1), A(H2N2), A(H3N2), H5N1, H7N7, H9N7



Лечение и безопасность

- Пациенты с подтвержденным или предполагаемым диагнозом должны:
- размещаться в одноместных палатах с **закрытыми дверями**
 - надевать **хирургическую маску** (ватно-марлевую повязку)
 - часто **мыть руки**
 - следовать правилам респираторной гигиены

Профилактика гриппа



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА



Вакцинация

! Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций

Не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости

Закаливание

Прием лекарств по назначению врача, аскорбиновой кислоты и поливитаминов



Как можно больше гулять

Часто мыть руки

Ватно-марлевая повязка (маска)

Методы профилактики

Сок квашеной капусты

Цитрусовые - лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты

Свежие овощи и фрукты

Чеснок, по 2-3 зубчика ежедневно



Рацион



Репчатый лук

При первых симптомах



Полоскание растворами марганцовки, фурацилина, соды, ромашки



Теплые ножные ванны с горчицей в течение 5-10 мин., шерстяные носки

Профилактика гриппа



Лучшим средством противостояния гриппу является его профилактика. Она включает:

- прививки от гриппа (каждый год вакцины от гриппа выпускаются с учетом ожидаемого штамма вируса) - очень высокий уровень надежности профилактики.
- Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.
- Необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма.
- Употреблять в пищу овощи и фрукты с повышенным содержанием витамина С (квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты)



Профилактика гриппа



- Использование профилактических лекарственных средств не дает надежной гарантии от заболевания.
 - Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Изоляция больных от не заболевших, использование средств индивидуальной защиты (марлевые маски на лицо) эффективны, но в идеале (на самом деле, трудно жестко соблюдать этот режим).



Если вы заболели

- Лечение гриппа включает противовирусные препараты.
- Симптоматическое лечение (обезболивающие, жаропонижающие препараты). Жаропонижающими и обезболивающими препаратами лучше пользоваться только в случаях высокой температуры (выше 39 градусов и выше), за исключением лиц из групп риска, при сильных головных и мышечных болях.
- Обильное питье (так как при повышенной температуре теряется много жидкости при дыхании и потении).
- Необходимо принимать аскорбиновую кислоту, поливитамины и фрукты, которые способствуют повышению сопротивляемости организма.
- Постельный режим. Очень важно соблюдать в течение всего периода повышенной температуры, так как именно несоблюдение этого условия нередко оказывается чреватым осложнениями.



Если вы заболели

необходимо проводить регулярный туалет носа – мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом. Полезно промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки.

- Полоскать горло растворами марганцовки, фурацилина, соды или ромашки, а так же ингаляции: вскипятить 300 граммов воды, добавить 30 - 40 капель настойки эвкалипта, или 2 - 3 ложки кожуры картофеля, или 1/2 чайной ложки соды.
- Делать теплые ножные ванны с горчицей (5 - 10 мин.), после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.
- Использовать вкусные немедикаментозные средства, такие как отвар шиповника, чай с малиной и медом, липовый чай. Сок малины с сахаром – хорошее освежающее питье при высокой температуре.

Будьте здоровы!



«Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление здоровой пищи, физическую активность, положительные эмоции, соблюдение правил личной гигиены».

Информационные источники:

- <http://www.openclass.ru/wiki-pages/73418>
- http://www.epidemiolog.ru/prof/index.php?SECTION_ID=&ELEMENT_ID=474
- http://img-4.photosight.ru/e3c/3340281_large.jpg
- <http://images.reklama.com.ua/2009-10-30/276007/photos0-800x600.jpeg>
- <http://www.edu.cap.ru/home/4557/jpg%2034.jpg>
- <http://pics.livejournal.com/botalex/pic/000pxb6e>
- http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%B3%D1%80%D0%B8%D0%BF%D0%BF
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%BF%D0%BF>
- http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%BF%D0%BF#.D0.9F.D1.80.D0.BE.D1.84.D0.B8.D0.BB.D0.B0.D0.BA.D1.82.D0.B8.D0.BA.D0.B0_.D0.B3.D1.80.D0.B8.D0.BF.D0.BF.D0.B0