

Профілактика грипу

Пам'ятка з профілактики грипу та інших гострих респіраторних інфекцій (ГРІ)

ГРІ — це велика група гострих вірусних захворювань, які характеризуються повітряно-крапельним шляхом передачі та переважним ураженням верхніх дихальних шляхів. Грип є найбільш поширеним гострим респіраторним вірусним захворюванням, особливість якого у надзвичайно швидкому поширенні і вираженій інтоксикації. Механізм передачі вірусу грипу — повітряно-крапельний. Грип може призвести до тяжких ускладнень з боку легеневої, серцево-судинної, нервової, ендокринної систем.

Профілактика захворювань

Профілактичні заходи спрямовані насамперед для підвищення резистентності організму до дії збудників грипу, а також інших ГРІ та ГРЗ.

Ефективними, особливо у період підвищення захворюваності, фахівці відзначають наступні методи профілактики:

повноцінне харчування з включенням вітамінів у природному вигляді;

загартовування та часте провітрювання приміщень;

вживання загальнозміцнюючих та тонізуючо-імуномодуючих препаратів та препаратів цілеспрямованої імуностимулюючої дії.

Високоєфективними є рекомендації загального санітарно-гігієнічного спрямування, зокрема:

Часто мити руки з милом, особливо після відвідування;

Прикривати ніс та рот хустинкою (або одноразовими серветками), особливо при кашлі та чиханні;

Широко застосовувати засоби нетрадиційної (народної) медицини, гомеопатичні препарати, оксолінову мазь.

На що необхідно звернути увагу:

Існують деякі особливості клінічного перебігу грипу у різних вікових групах. У дітей молодшого віку передусім можуть з'явитися симптоми нейротоксикозу (блювання, судоми) навіть на тлі субфебрильної температури тіла. У осіб похилого віку на тлі ГРВІ загострюються серцево-судинні захворювання, активуються хронічні вогнища інфекції, що суттєво впливає на клінічні прояви грипу.

Захворювання здебільшого починається гостро, з проявів загальної інтоксикації (озноб, відчуття жару, сильний головний біль, біль в очах). Хворого турбують загальна слабкість, ломота в попереку, крижах, суглобах, м'язовий біль, порушується сон. Привертає увагу вигляд обличчя хворого: гіперемія, одутлість,

блискучі очі — загалом воно нагадує обличчя заплаканої дитини. Інкубаційний період при грипі коливається від декількох годин до 3 діб.

Здебільшого на другу добу хвороби з'являється сухий кашель, починає турбувати біль у грудях. На 3-5 добу кашель м'якшає, з'являється незначна кількість слизового мокротиння. Носове дихання порушене через набряк слизової оболонки.

Вже в перші години температура тіла може сягати 39-40°C, утримуватись на такому рівні 2-3 доби. Проте, якщо в подальшому гарячка продовжується або розвивається її друга хвиля (загалом триває довше 5-7 діб), це свідчить про розвиток бактеріальних ускладнень.

Лікування ГРВІ та грипу є складною проблемою, тому його має визначати лікар. Не потрібно займатись самолікуванням, це небезпечно! При своєчасному і правильному лікуванні хвороба закінчується повним одужанням.