

# Как предупредить заболевание гриппом

Л. И. Мозжухина  
канд. мед. наук, доцент

Грипп – это вирусное заболевание, вызываемое различными вирусами гриппа. Источником инфекции является человек, больной гриппом. Быстрое развитие гриппа и поражение в короткий срок большого числа людей связаны с коротким инкубационным периодом развития болезни, а также с воздушно-капельным путем передачи инфекции и высокой восприимчивостью человека к вирусу гриппа.

Основные клинические проявления гриппа характеризуются быстрым началом с ознобом, подъемом температуры до высоких цифр (39–40 градусов Цельсия), присоединением головной боли, головокружения, болей в глазных яблоках, мышечных болей, болей в суставах, выраженной слабости. При токсическом течении гриппа присоединяются рвота и обморок. Средняя длительность подъема температуры не более 4 дней. Если температура сохраняется, то надо думать об осложненном течении гриппа. Такие симптомы, как кашель, насморк, являются постоянными, но не сильно выражены.

## Лечение и профилактика гриппа

1. Больного гриппом следует изолировать в отдельную комнату, которая должна проветриваться.

2. Немедикаментозное лечение должно включать:

- постельный режим в течение всего периода температуры и 2–3 дня после ее нормализации, для того чтобы снизить риск осложнений;

- обильное питье, которое обеспечивает вывод токсинов, «молочно-растительную диету»;

- ингаляции натертого лука или чеснока.

Необходимо помнить, что повышение температуры – это защитная реакция организма, которая способствует гибели вируса гриппа. Не следует добиваться быстрого снижения температуры, а лучше постепенно снижать ее до небольших цифр.

С учетом неблагоприятного влияния вируса гриппа на стенки сосудов необходимо назначение средств, укрепляющих стенки сосудов: рутин, аскорутин, аскорбиновая кислота, препараты кальция.

Препараты, влияющие непосредственно на вирус гриппа, назначаются не позднее 48 ча-

сов от начала заболевания. При гриппе, вызванном вирусом А, применяется ремантадин по схеме: первый день 6 таблеток по 0,05, второй день – 4 таблетки по 0,05, третий день – 2 таблетки по 0,05. Препарат не назначается детям и беременным, при обострении заболеваний печени и почек. Применяется также арбидол по 200 мг 3 раза в день в течение трех дней. Симптоматическое лечение включает назначение средств против кашля (халиксол и др.). Для уменьшения болей в мышцах и суставах можно принимать парацетамол, который используется и при очень высокой температуре. Его преимущество перед другими анальгетиками в том, что он постепенно снижает температуру до субфебрильной и не вызывает бронхоспазма у больных бронхиальной астмой.

Для того чтобы предупредить заболевание гриппом, можно воспользоваться следующими советами:

- в период эпидемии следует избегать мест, где собирается много людей (цирк, театр, кинотеатр, даже в школах часто вводят карантин), помня о том, что инфекция распространяется воздушно-капельным путем;

- не следует переутомляться, так как это приводит к ослаблению защитных сил организма;

- в питании обязательно должны присутствовать фрукты и овощи, содержащие большое количество витаминов;

- можно с профилактической целью принимать аскорбиновую кислоту, рутин, аскорутин, поливитамины, с профилактической целью можно использовать оксолиновую мазь (смазать слизистую носа оксолиновой мазью перед выходом на улицу), можно использовать ингаляции натертого лука и чеснока;

- специалисты СЭС рекомендуют также принимать с профилактической целью дибазол (для взрослых 1 таблетка в день в течение 5 дней, для детей школьного возраста 0,5 таблетки в день перед сном также в течение 5 дней);

- в настоящее время имеется действенный метод профилактики гриппа у детей – активная специфическая иммунизация. Для этого используются вакцины: Гриппом (Россия), Ваксигрип (Франция), Инфлювак (Голландия).

Помните о советах врачей, будьте здоровы сами и позаботьтесь о здоровье детей.