**СОВЕТЫ МЕДСЕСТРЫ**



**Грипп! Опасно!**



|  |
| --- |
| **Грипп! Опасно!** |
| http://uotem.ucoz.ru/DOU/gripp.jpgГрипп — это острая вирусная инфекция, легко распространяемая от человека человеку. Вирус гриппа циркулирует во всем мире, и им может заболеть любой человек из любой возрастной группы. Грипп вызывает ежегодное сезонное повышение заболеваемости, пик которой в районах с умеренным климатом приходится на зиму.Признаки и симптомыДля сезонного гриппа характерны внезапное появление высокой температуры, кашель (обычно сухой), головная боль, мышечная боль и боль в суставах, сильное недомогание (плохое самочувствие), боль в горле и насморк. Большинство людей выздоравливает в течение недели без какой-либо медицинской помощи. Но грипп может приводить к развитию тяжелой болезни или смерти у людей из групп повышенного риска. Период между инфицированием и заболеванием, известный как инкубационный период, длится около двух дней.Кто подвергается рискуЕжегодные случаи заболеваемости гриппом могут оказывать серьезное воздействие на все возрастные группы, но самый высокий риск развития осложнений угрожает детям в возрасте до двух лет, взрослым в возрасте 65 лет и старше и людям любого возраста с определенными заболеваниями, такими как хронические болезни сердца, легких, почек, крови и болезни обмена веществ (например, диабет), или с ослабленной иммунной системой.Передача инфекцииСезонный грипп передается легко и может быстро распространяться в школах, домах престарелых и инвалидов, на предприятиях и в городах. Когда инфицированный человеккашляет, инфицированные капельки попадают в воздух. Их может вдохнуть другой человек и подвергнуться воздействию вируса. Вирус может также передаваться через руки, инфицированные вирусом. Для предотвращения передачи люди должны прикрывать рот и нос при кашле носовым платком и регулярно мыть руки.Как действовать при гриппозном зараженииПри первых симптомах недомогания очень важно правильно среагировать и предотвратить развитие инфекции. Лечение гриппа – это комплекс процедур, позволяющих уничтожить вирус и восстановить нормальное функционирование организма с минимальными осложнениями.При гриппозном заражении следует придерживаться следующего алгоритма:Постельный режимБолезнь нельзя переносить на ногах, поэтому в этот период необходимо соблюдать постельный режим и больше спать. Но не стоит забывать, что недуг – это не повод проводить время за просмотром телевизора или за компьютером.Питьевой режимВо время болезни наблюдается повышенное потоотделение, которые может привести к обезвоживанию организма. Поэтому для поддержания водно-солевого баланса, необходимо употреблять достаточное количество жидкости (травяные чаи, соки, морсы, чистая вода).Климат в квартиреНеобходимо регулярно проводить влажную уборку в комнате, так как влажный климат помогает легче переносить болезнь. Проветривание помещения позволит вывести скопленные микробы и вирусы. Кроме того, свежий воздух способствует выздоровлению и улучшает самочувствие.ПитаниеНесмотря на то, что в первые дни недуга аппетит существенно снижен, правильное питание обогатит организм и ослабленную иммунную систему витаминами и полезными веществами. Еда должна быть легкой, в рационе должны преобладать каши, супы, отварное мясо, фрукты и овощи.ВитаминыПомогают поддерживать организм в тонусе и быстрее устранить симптоматику заболевания. Хорошим иммуномодулирующим действием обладают витаминные комплексы – Витрум и Супрадин.Кроме вышеописанных методов лечения, существует и медикаментозная терапия. Прием лекарственных препаратов должен быть осознанным и рекомендованным лечащим врачом. Самостоятельно принимать таблетки противопоказано. На сегодняшний день, дефицита в выборе лекарств, устраняющих вирусные и простудные болезни нет.Грипп диктует следующие условия:обратиться к медицинской помощи или вызвать врача;не принимать антибиотики или сульфаниламиды – они на вирус гриппа не действуют;по возможности изолировать больного в отдельном помещении или ограничить его контакты со здоровыми членами семьи, которым рекомендуется носить марлевые повязки;выполнять рекомендации лечащего врача;принимать препараты, предназначенные для профилактики гриппа.Помните! Заниматься самолечением опасно! При появлении первых симптомов гриппа необходимо незамедлительно обращаться к квалифицированной медицинской помощи! |