

Консультация

«Предупреждение заболеваний гриппа и ОРВИ»

Практические советы как не заболеть гриппом относятся к вопросам профилактики заболевания. Как известно, болезнь легче предупредить, нежели лечить ее, даже самыми эффективными средствами. Тем более что грипп — заболевание довольно непростое, имеет неприятные симптомы, а осложнения гриппа вообще могут носить чрезвычайно опасный характер. Для рядового обывателя, пожалуй, наиболее сложным моментом всегда является то, как отличить грипп от простуды и ОРЗ, ведь их симптомы во многом схожи. Действительно, сразу понять, какая именно из этих болезней нас поразила, очень трудно, причем даже сам грипп может год от года отличаться своими проявлениями.

От момента внедрения в организм вируса гриппа, до первых проявлений заболевания (инкубационный период) обычно проходит от 1 до 5 дней. Принято выделять несколько форм гриппа, которые различаются по тяжести протекания заболевания.

- Легкая форма характеризуется повышением температуры тела больного до 38 градусов.
- При среднетяжелой форме гриппа температура тела пациента превышает 38 градусов, кроме того, болезнь сопровождается классическими признаками: головная боль, слабость, обильное потоотделение, насморк, ломота в суставах и мышечные боли.
- Тяжелая форма гриппа сопровождается высокой температурой (до 40 градусов и выше). Возможно присоединение таких симптомов, как галлюцинации, судорожные припадки, кровотечения из носа, рвота и пр.

Вакцинация является основным профилактическим методом борьбы против различных инфекционных заболеваний, в том числе и от гриппа. Многие люди утверждают, что, несмотря на сделанную прививку, им все равно довелось заболеть гриппом и, якобы, вакцинация ничем помочь им не смогла. Трудно сказать, так ли это на самом деле, в конце концов, практически невозможно угадать, какая именно разновидность вируса гриппа будет распространяться в определенный период времени. Кроме того, как уже говорилось, многие люди путают симптомы гриппа с проявлениями простуды или ОРЗ, а ведь прививка делается именно от гриппа, а не от этих схожих болезней.

Как бы то ни было, специалисты рекомендуют делать прививку от гриппа всем тем, кто хочет обезопасить себя и своих близких от этого заболевания. Самое оптимальное время для вакцинации против гриппа – осенний период, прививку можно делать уже с 6 месяцев.

Для того чтобы повысить иммунитет и заставить организм защищаться от болезней, рекомендуется применять иммуностимуляторы. Самыми полезными из них считаются природные, например: женьшень, элеутерококк, лимонник, эхинацея пурпурная и пр. Их применение наиболее оптимально в осенне-зимний период, когда существует высокая вероятность развития эпидемии гриппа.