ГРИПП, ОН И В АФРИКЕ ГРИПП

Каждый год мы готовимся к этой малоприятной встрече, и все равно многие из нас оказываются застигнутыми врасплох. Традиционный сезон гриппа не за горами. А значит, пора объявлять мобилизацию иммунитету, запастись защитными средствами и заранее подготовить домашнюю аптечку.

ДВЕ НЕДЕЛИ В ЗАПАСЕ

— В предстоящем зимнем сезоне ожидается эпидемический подъем заболеваемости гриппом A_1 и A_3 средней интенсивности, — рассказывает **заместитель главного врача областной санитарной службы В.А. Данилкин.** — Максимальный подъем предполагается в январе.

По-прежнему лучшей профилактикой против гриппа является прививка. Но финансирование прививочной кампании из федеральных средств прекратилось, поэтому приходится изыскивать деньги из местного бюджета. Многие руководители предприятий и организаций приобретают вакцину на деньги из фонда производства.

Когда лучше сделать прививку? Конечно, желательно провести эту процедуру до начала эпидемического подъема, так как для формирования иммунитета необходимо около двух недель. Значит, время еще есть.

Хорошо, если на предприятии в организованном порядке прошла вакцинопрофилактика. Если же человек уже на пенсии или по каким-то причинам не работает, нужно самостоятельно постараться и найти деньги на вакцину, чтобы защитить себя от гриппа.

ЛЕЧИТЕСЬ В ГОРИЗОНТАЛЬНОМ ПОЛОЖЕНИИ

Грипп, он и в Африке грипп. Сколько о нем сказано-пересказано, и все-таки с ним не так все просто. По незнанию грипп можно перепутать с простудой и пытаться перенести его на ногах.

— После попадания вируса в организм признаки болезни проявляются не сразу, — рассказывает **заведующая терапевтическим отделением взрослой поликлиники №2 города Орла Т.М. Гуренко.** — При гриппе типа А инкубационный период занимает 1—2 дня, при гриппе В и С — 3 — 4 дня.

Начинается грипп с высокой температуры 38 — 40 градусов и никогда с насморка или кашля. Высокая температура держится сутки или двое, потом снижается до 37 градусов или становится нормальной.

Кроме температуры и сильнейшей слабости, заболевший человек страдает от головной боли, чувства ломоты, когда "выворачивает" все мышцы и суставы, глаза краснеют и слезятся, лицо отекает. Такие симптомы появляются при гриппе, но его вирус может видоизменяться, и в этом его коварство. В этом году прогнозируется преобладание вируса типа А. Его опасность в том, что он мутирует очень быстро, в то время как вирусы В и С изменяются медленнее и не дают тяжелых осложнений.

— Что же делать при первых признаках болезни?

— Нужно вызвать врача и лечь в постель. Природой устроено так, что, приняв горизонтальное положение, организм немедленно мобилизует свои силы. Если температура поднялась до 39 и выше, примите жаропонижающее средство, лучше на основе парацетамола, он наиболее эффективен и безвреден.

Хорошо бы закапать в нос жидкий интерферон, можно 6 — 8 раз в сутки. Пейте чай, морс, минеральную воду без газа, а вот еды лучше поменьше.

Надо чаще проветривать комнату и делать влажную уборку. Для увлажнения воздуха можно накрыть батарею центрального отопления мокрым полотенцем.

После снижения температуры продолжайте принимать иммуностимуляторы. Это может быть виферон, иммунал, эхинацея и другие. Обратите внимание и на гомеопатические препараты, которых очень много в аптеках.

Всем здоровым членам семьи я бы советовала носить маски, причем лучше одноразовые, и менять их каждые 2 — 3 часа. Кроме того, принимайте гомеопатические препараты и закапывайте в нос интерферон 3 раза в сутки.

— Сколько дней обычно болеет человек гриппом?

— При легком течении болезни мы выписываем пациента через 8 — 10 дней. Если интоксикация была сильной, может наступить период астении, когда болей нет и температура нормальная, но еще долго сохраняются слабость и потливость. Могут быть головокружение и потеря аппетита. В таких случаях нашему организму потребуется еще какое-то время для восстановления сил.

Если при гриппе был ринит или трахеит, то выздоровление затягивается еще на неделю. Кроме того, грипп может спровоцировать такие серьезные осложнения, как бронхит, отит, гайморит, пневмонию, воспаление сердечной мышцы. Такому больному нужно еще более основательное и длительное лечение.

СОБЕРИ АПТЕЧКУ, ЧТОБ НЕ БЕЖАТЬ В АПТЕКУ

Осложнения после гриппа возникают, как правило, за счет ослабления защитных реакций организма. Чтобы не допустить ни заболевания, ни его последствий, надо позаботиться о домашней аптечке.

— В любом случае необходимо повышать иммунные силы организма, — рассказывает **директор аптеки № 2 города Орла Н.А. Замыслова.** — В этом помогут препараты растительного происхождения: экстракт элеутерококка, настойка женьшеня, таблетки эхинацеи.

Я советую положить в аптечку старое проверенное средство — оксолиновую мазь, ею смазывают нос перед выходом из дома. Хорошо зарекомендовал себя препарат ИРС-19. Появилось новое профилактическое средство гриппоферон (капли в нос), который разрешен детям от одного года.

Используйте отечественный препарат арбидол. Если грипп ожидается в декабре, то уже в ноябре можно принимать арбидол для профилактики — по 1 таблетке в день взрослым и детям с 12 лет. Пить в течение 14 дней.

Универсальное средство — ремантадин. Его принимают и для профилактики, и для лечения. Если появились первые симптомы заболевания, сразу принимайте ремантадин по 2 таблетки 3 раза в день. Родственникам, которые находятся рядом с больным, тоже не помешает ремантадин по 1 таблетке ежедневно.

Если вы решили сделать прививку, то знайте, что сегодня в аптеках есть отечественные и импортные вакцины. Бегривак и флюарикс стоят в пределах 250 — 270 рублей, нидерландская вакцина инфлювак — 225 рублей, российский гриппол — около 80 рублей. Эти вакцины не первый год применяются в России и в нашей области.

Прививка делает человека более защищенным. Даже если болезнь наступила, она протекает легче и не дает серьезных осложнений.

При покупке вакцины в аптеке не забудьте про соблюдение всех правил холодовой цепи: в аптеке вам отпустят вакцину уже со льдом, поэтому желательно направиться сразу в прививочный кабинет. Если не получается, то храните вакцину дома в холодильнике.

НЕ УТОНУТЬ БЫ В ЭТОМ МОРЕ

Медицинские препараты для профилактики гриппа, для лечения и для восстановления сил понадобятся каждой семье. Кому-то меньше, кому-то больше. В аптеках сейчас море лекарств. Как разобраться в них, как правильно плыть по этому морю?

— При гриппе не обойтись без жаропонижающего, — рассказывает **провизор аптеки №2 Г.И. Швец.** — Что выбрать? Порошки колдрекс-хотрем не только снижают температуру, но и оказывают отхаркивающее действие при кашле и не обладают снотворным эффектом.

Порошки терафлю содержат парацетамол, аскорбиновую кислоту и противоаллергический компонент.

Растворимые таблетки из Великобритании панадол можно давать малышам с 3-месячного возраста. Есть прекрасное отечественное средство цефекон-Д в виде свечей.

Обратите внимание на комбинированный препарат антигриппин. Он бывает в виде растворимых таблеток французского производства, а еще готовится в виде порошков в нашей аптеке. Стоит он недорого и достаточно эффективен.

— Грипп сопровождается сильной головной болью, ломотой в мышцах и суставах. Значит, нужны обезболивающие препараты. Какие лучше?

— Я советую применять отечественный препарат каффетин, индийский брал, болгарский темпалгин. Эти препараты снимают боль в суставах, убирают головную боль, боль в мышцах.

Самая неприятная особенность вируса гриппа — возможность передаваться воздушно-капельным путем. Кто-то из соседей кашлянул, крикнул или просто поговорил с вами — и вот, пожалуйста, вы уже почувствовали первое недомогание. Эта особенность позволяет гриппу "косить" население планеты. Но защита от известных на сегодня вирусов гриппа есть, нам остается только позаботиться о своем собственном здоровье.

Светлана КУЗНИК.

ЛЮБОПЫТНО

ДЫШИТЕ ГЛУБЖЕ — НАСТУПАЕТ ВЕЧЕР

Состояние наших легких непостоянно, оно меняется в течение дня. Лучше всего легкие работают вечером, хуже всего — около полудня.

Обнаруженные циклические изменения могут принести помощь и в повседневной жизни, и при лечении. Стоит прислушаться к такому, например, совету: работу, связанную с большими физическими нагрузками, следует выполнять вечером, а днем лучше заняться чем-нибудь менее трудоемким. К такому выводу пришли исследователи, хотя мы и привыкли работать в ином режиме. А пациентов, находящихся на искусственной вентиляции легких, ученые советуют переводить на самостоятельное дыхание не утром, а вечером, когда их легкие максимально работоспособны.

В ОБЪЯТИЯХ С НЕЗНАКОМЦЕМ

Итальянский массажист придумал новую форму лечения своих пациентов.

Вечеринки объятий — так называются его сеансы, на которых надо обниматься с абсолютно незнакомыми людьми. Массажист считает, что человеку необходимо иногда ощущать прикосновения других людей. Практика показала, что особенно полезны такие "лечебные процедуры" одиноким людям, которым порой не хватает душевного тепла. Одно непонятно: что делать, если твой партнер по объятиям ну совсем тебе не нравится?

СОК ВМЕСТО УЖИНА

Общеизвестно, что соки полезны, но максимальная польза будет в том случае, если их правильно пить.

Да, существуют некоторые правила. Если соки кислые, да еще свежеотжатые, без добавления сахара, их можно пить, когда вздумается. Но желательно не позднее, чем через 15 минут после приготовления: так сохраняются витамины. А вот соки с мякотью лучше употреблять вместо завтрака или легкого ужина (в них много растительных волокон). Смешивать плотные соки с полноценным обедом не рекомендуется. Или немного раньше обеда выпить, или немного позже.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.