

## Эпидемия гриппа: как не заболеть

Как известно, лучшим средством от вмешательства вирусов в организм является профилактика и крепкая иммунная система. Грипп набирает свой пик обычно в январе и становится менее активным в последние дни февраля. Коварный вирус постоянно мутирует, и в каждом новом сезоне вспыхивает новый вид гриппа.

Всякий раз вирусологи опасаются новых штаммов гриппа, так как реакции со стороны иммунитета могут быть весьма непредсказуемыми, в чем, собственно, и кроется угроза. Это приводит к тому, что организм не успевает приспособиться к новому возбудителю.

Напомним, что в в эпидемсезоне 2017 — 2018 года вирусологи прогнозируют следующие штаммы гриппа:

A/Michigan/45/2015 (H1N1)

A/Hong Kong/4801/2014 (H3N2)

B/Brisbane/60/2008

B/Phuket/3073/2013 (для квадριвалентной вакцины)

Очевидных различий между проявлениями недуга разных типов гриппа немного. Болезнь развивается почти всегда закономерно и по отработанному сценарию: весьма бурное начало, высокая температура, мышечные и головные боли. В действительности же опасен не сколько сам грипп, а осложнения и последствия после него.

Вирус гриппа агрессивен, от него трудно спрятаться, так как, находясь рядом с носителями этой коварной инфекции, спастись от попадания вируса в организм просто нереально. Человек, который кашляет и чихает, легко отдаст инфекцию всем, кто располагается в непосредственной близости от него.

Подцепить вирус можно где угодно, но риск увеличивается в закрытых рабочих пространствах, где трудится большое количество людей. Незащищенный человек имеет все шансы заполучить инфицирование с большой процентной долей вероятности.

### **Грипп 2017 — 2018: симптомы**

Симптомы гриппа развиваются молниеносно: резкий скачок температуры тела до максимальных цифр – 39°C и выше отражается на общем состоянии организма, вызывая сильную интоксикацию: ломоту и боль в мышцах, боль в глазных яблоках, висках, пояснице, слабость и даже рвоту.

При первых признаках сразу же вызывайте врача, чтобы избежать осложнений. Болезненное физическое состояние сохраняется, как правило, около 4 дней. Если по истечении этого времени вам не стало лучше, то, возможно, началось осложнение. Организм слишком ослаблен, чтобы справляться с инфекцией. Трахеит, бронхит – довольно безобидные осложнения, но могут быть и более серьезные (нарушения функции печени, поджелудочной или щитовидной железы).

### **Чем опасен грипп 2017 года**

Многие заболевшие гриппом недооценивают всю опасность заболевания, наивно полагая, что никакой угрозы этот вирус не представляет. Однако статистика печальна и внушает страх.

ВОЗ отметила, что грипп – это тяжело протекающая форма заболевания, при которой нередки случаи летального исхода.

Гриппозная респираторная инфекция опасна для всех лиц, независимо от возрастной категории и оценки здоровья. Летальность в период пандемий у заболевших старше 65 лет, детей, беременных и ослабленных людей крайне высока.

Вирус отличается повышенной степенью смертности людей, имеющих в анамнезе разные виды хронических недугов. Особенно это относится к лицам с заболеваниями сосудов и сердца, а также легких и почек. Страдающие нарушением обмена веществ (диабетики) находятся в зоне риска. Причиной летального исхода при гриппе являются вызванные осложнения (в 75% случаев), прежде всего, со стороны дыхательной системы.

### **Прививка от гриппа: делать или нет**

Возбудитель гриппа локализуется в верхних отделах дыхательных путей, а легкодоступный путь передачи – это воздушно-капельное пространство. Не все люди спешат в поликлинику, чтобы сделать профилактическую прививку от гриппа, так как испытывают недоверие к вакцинам. Но, согласно статистике, грипп минует около 80% привитых лиц и снижает смертность на 50%.

Вакцинацию важно провести следующим категориям лиц:

- детям, которым еще не исполнился год;
- учащимся средних учебных заведений и ВУЗов;
- пожилым людям старше 60 лет;
- имеющим хронические заболевания легких;
- беременным.

Воздержаться от введения вакцины необходимо людям:

- которые болеют или только что переболели какой-либо вирусной инфекцией;
- с непереносимостью компонентов, входящих в состав вакцины;
- с обострением хронических заболеваний.

### **Прививка от гриппа**

Наиболее подходящее время для проведения вакцинации – октябрь-ноябрь. Страх получить осложнения после прививки останавливает многих людей, но противопоказаний к вакцине немного. Главное из них — это непереносимость куриного белка. Перед процедурой вакцинации каждый человек должен получить допуск у врача-терапевта. Прививку следует делать ежегодно. Это связано с тем, что вирус гриппа постоянно меняет свой код, а сам антигенный состав вакцин обновляется каждый год.

Вакцинация считается лучшим методом в борьбе с вирусом гриппа. Делать прививку в разгар гриппа уже поздно. В пик эпидемии она не только не поможет, но и навредит. Чтобы сформировался стойкий иммунитет, организму потребуется как минимум две-три недели. Если в течение этого времени вы окажетесь жертвой гриппозной инфекции, то ослабленные вакциной защитные силы организма не смогут вас уберечь от вируса.

Прививка от гриппа не дает стопроцентной гарантии защиты, но, соблюдая все требования к ее использованию, можно добиться некоторых результатов:

- облегчить протекание заболевания и ускорить процесс выздоровления;
- снизить риск летального исхода.

### **Закаливание от болезней всех полезней**

Активный образ жизни восстанавливает сопротивляемость организма к инфекции. Иммунная система работает хорошо тогда, когда человек не испытывает душевного дискомфорта. При систематическом закаливании формируется высокий иммунный статус, при котором все чужеродные бактерии и вирусы, населяющие организм, вовремя распознаются и уничтожаются иммунными клетками.

У незакаленных людей в холода кровеносные сосуды носоглотки сужаются, нарушая кровообращение, что является благоприятным условием для размножения болезнетворных вирусов. Сосуды закаленного человека реагируют на холод иначе, преграждая вход атаке вирусов. Все принципы закаливания основаны на тренировке организма посредством смены температур.

### **Наиболее популярные методы:**

- воздушные и солнечные ванны;
- обтирания;
- обливания;
- контрастный душ;
- водные процедуры.

К процедуре закаливания следует подходить постепенно, приучая сначала к холоду стопы ног и рук, а затем постепенно и все тело. Важно отметить, что сосуды стоп рефлекторно контактируют с сосудами носоглотки и дыхательных путей, поэтому, если стопы натренированы, то перепады температур для организма не так страшны.

Закаливание хорошо проводить в летний период, подходя к сезону дождей и морозов подготовленным физически. Такие процедуры, как контрастный душ, купание в водоемах и бассейне, посещение бани благоприятно отражаются на работе иммунитета и общем состоянии организма в целом.

Смена температур улучшает кровоток и работу сердечной мышцы, благоприятно сказываясь на обмене веществ. Но при этом позитивные изменения происходят только тогда, когда закаливающие процедуры проводятся правильно и регулярно. Хаотичные обливания от случая к случаю не принесут пользы, а лишь создадут физиологический стресс. Чтобы закаливание действительно принесло пользу, соблюдайте систематичность.

### **Адаптогены при гриппе и ОРВИ**

Применение адаптогенов (стимуляторов) и энергетиков вполне оправдано. Растения-тоники помогают организму быстрее привыкнуть к перепадам температур и другим неблагоприятным факторам. Из наиболее действенных средств в аптеках вашему вниманию представлены препараты эхинацеи, настойки элеутерококка, женьшеня, солодки, лимонника, родиолы розовой.

Подключая натуропатию, даже в случае заражения вирусом гриппа любого штамма, вы облегчите течение заболевания. Все растительные адаптогены дают малые побочные эффекты, и если принимать их в соответствии с нормами и рекомендациями в инструкции, то можно избежать таких неприятных симптомов, как излишняя возбудимость, бессонница, тревожность.

### **Народные средства для облегчения симптомов гриппа и простуды**

Укреплению иммунитета помогут пищевые добавки с цинком и витамином С. Противовирусными свойствами обладают такие приправы, как чеснок, имбирь, хрен, горчица, куркума, красный острый перец, чили. Куриный бульон является сильным помощником для организма в период простуды и гриппа, так как стабилизирует баланс жидкости и соли в тканях организма, а также ослабляет воспалительные процессы. Травяные чаи с липой, мятой, калиной и теплые настои шиповника считаются классическими народными средствами в борьбе с гриппом и простудными заболеваниями.

### **Вирус гриппа: симптомы, профилактика и лечение**

Имбирный, медовый, смородиновый, лимонный, клюквенный напитки и морсы богаты натуральными веществами. В профилактике гриппа важную роль играют витамины С и РР. Продукты с достаточным количеством данных витаминов необходимы для нормальной работы иммунитета. Основные источники аскорбиновой кислоты и рутина — это свежие овощи и фрукты: киви, яблоки, груши, сладкий перец, капуста свежая, морковь.

Много аскорбиновой кислоты в квашеной капусте и моченых яблоках в противовес импортным апельсинам и лимонам. Невероятно актуальны в профилактике и лечении вируса гриппа травяные настои и отвары. Листья черной смородины, вишни, садовой земляники и малины берут в равном количестве и настаивают как чай. Лечение медом в купе с лимоном, чесноком, редькой или молоком и другими ингредиентами дает ощутимый эффект.

### **Вспомогательные способы профилактики гриппа**

В период эпидемии чаще мойте руки с использованием моющих средств. Не пренебрегайте антибактериальными салфетками. Если вы часто ездите на общественном транспорте, то старайтесь не прикасаться к поручням, ручкам и дверям голыми руками, не снимайте перчатки. Расплачиваясь в магазинах и аптеках наличными средствами, после контакта с деньгами не прикасайтесь к носу, губам и лицу. Наши ладони – это «полигон» вредоносных захватчиков.

### **Противовирусные препараты**

Антивирусные средства нового поколения имеют высокую ценовую категорию и в какой-то мере оправдывают свое предназначение. Учитывая, что во время лечения инфекции гриппа дозы противовирусных средств увеличиваются вдвое, то разумнее начать прием этих лекарств до вспышки вируса. Профилактический прием противовирусных лекарств ограждает вас от коварного заболевания на внушительную долю процента.

С каждым годом выпускают все новые медикаменты, но пока они проходят испытание временем, пациентам стоит ограничиться проверенными лекарствами.

Грипп — заболевание, которое требует тщательного и внимательного подхода, а основные профилактические действия должны быть направлены на стабилизацию иммунных сил и ведение здорового образа жизни.