Автор: admin
24.06.2013 10:11 -

Грипп: что правда, что вымысел?

Все мы болеем, и чаще всего простудными заболеваниями. Как тут обойти стороной грипп, о котором сложилось множество мифов и стереотипов, нередко столь же опасных для здоровья?

Для людей с сильным иммунитетом грипп не страшен
Действительно, есть люди, которые не болеют гриппом. Это обусловлено так называемой генетической устойчивостью. Она присутствует у человека с самого рождения. Но сразу же нужно сказать, что такая устойчивость встречается очень редко. Чаще всего есть риск заражения гриппом, и тут иммунный статус не играет никакой роли. Человек может практически не болеть и не простужаться, но это не является гарантией того, что очередная эпидемия гриппа обойдет его стороной. Поэтому врачи рекомендуют профилактику гриппа всем без исключения.

Лечить грипп бесполезно – сам пройдет
Как говорится, «Без лечения грипп длится неделю, с лечением – семь дней». В этом есть доля истины: если терапию не начать вовремя, то грипп можно вообще не лечить – результата не будет. Сами посудите: мы начинаем принимать препараты, когда становится совсем плохо: температура держится несколько дней, а из-за слабости невозможно оторвать голову от подушки. У меня на работе одна девушка приходит в офис даже в состоянии «нестояния», а директор уговаривает ее пойти домой. Особенно важно предотвратить развитие гриппа. Острейшая фаза этой болезни наблюдается в первые сутки после заражения. Человека беспокоят только незначительные симптомы, но вот тогда-то и нужно начинать лечение. В этом случае можно «прервать» болезнь, так и не дав ей развиться, и свести к минимуму вероятность осложнений.

Антибиотики при гриппе никогда не помешают
Любые лекарства нужно принимать только под контролем врача. При гриппе назначается комплексное лечение, в основном симптоматическое, а антибиотики нужны при развитии осложнений и строго по предписанной схеме.

Прививка убережет от гриппа
Многие уверены в том, что после прививки заболеть гриппом невозможно. На самом деле это не так: риск заражения остается, но он значительно меньше. В данном случае определенную роль играет тип вакцины, каждый из них дает свою процентную гарантию

безопасности. Но в среднем она составляет не менее 80-90%.

Если есть температура, ее нужно немедленно сбить
Такая установка очень вредна, и в последние годы многие это осознают. Хотя не все могут удержать себя от желания принять ударную дозу жаропонижающих. А надо бы. Ведь повышенная температура – это не что иное, как защитная реакция организма, направленная на то, чтобы убить возбудителей инфекции. А значит, течение болезни облегчается. Другое дело, что многие плохо переносят этот процесс. В таком случае жаропонижающие принимать надо, но если температура не ниже 37,5 – 37,6 градусов.

Витамины спасут от гриппа
Никто не спорит, витамины – это замечательно, но от гриппа они не спасут. Оптимальным выходом станет комплексная терапия, которая включает в себя и противовирусные лекарства, и витамины.

Чем дольше находишься на свежем воздухе, тем меньше риск заразиться гриппом
Утверждение не во всем верное, потому что на улице мы встречаемся с множеством людей, которые, вполне вероятно, болеют гриппом. Другое дело, что на свежем воздухе риск заражения сравнительно невысок. Он возрастает в сотни раз в закрытых помещениях, где собирается много народа.

Так что будьте здоровы и не чихайте!

Автор - **Инна Левит**
Источник