

Как оказать первую помощь при гриппе и предотвратить осложнения?

Первые признаки гриппа как потенциально опасной вирусной инфекции типичны. Грипп относится к воздушно-капельным инфекциям, его вирусы внедряются в организм через верхние дыхательные пути. В результате начинается першение и небольшая боль в горле, может появиться ощущение песка в глазах.

Размножение вирусов гриппа в организме сопровождается появлением признаков общей интоксикации: головная боль, боль в мышцах, суставах. Но оценка состояния больного и тяжести протекания заболевания не должна ориентироваться лишь на эти признаки гриппа, так как носит эмоционально-субъективный характер.

Начало инфекционного процесса, вызванного вирусами гриппа А, В или С, имеет много общих признаков. Отличаются они продолжением. Известно выражение, что грипп опасен своими осложнениями. Вирусная инфекция, вызванная вирусами гриппа типа В и С, более опасна, чем другие ОРВИ либо ОРЗ, что требует четкого выполнения рекомендаций начиная с первых часов заболевания. А заболели вы банальным ОРЗ, ОРВИ, вызванной вирусами гриппа инфекцией – не суть важно. Первая помощь при гриппе либо другой вирусной инфекции состоит в обеспечении выведения токсинов и создании благоприятных условий для работы иммунной системы, которая за 5 суток должна успеть выработать защитные антитела и закончить процесс полным выздоровлением.

Если недооцените степень опасности вирусной инфекции – ожидайте осложнения гриппа. По статистике, опасность осложнений вирусной инфекции значительно уменьшится, когда путем вакцинации либо перенесенного заболевания приобретет иммунитет от 50 до 80% населения любой страны! Но даже правильно проведенная вакцинация не дает 100% защиты от гриппа.

Важно! Первая помощь при гриппе состоит в медленном, но уверенном переходе в горизонтальное положение. Причем не менее чем на **5 суток** и вне зависимости от динамики температуры. Снижение температуры тела любым способом – это не повод для расширения двигательной активности первые 5 суток!

Одновременно с ограничением двигательной активности необходимо изменить водный режим в сторону увеличения. И если для здорового человека суточная потребность в жидкости составляет 4-5% от массы тела, то каждый градус повышения температуры тела требует увеличения количества жидкости еще на 1 литр. Употребляемое питье должно быть температуры тела, чтобы организм не терял время на его согревание либо охлаждение.

Если воды на охлаждение организма хватать не будет, температура тела станет повышаться за предел в 39 градусов. И патогенность вируса гриппа в этом не имеет решающего значения, только беспечность заболевшего гриппом.

Сложнее всех детям и имеющим заболевания сердечно-сосудистой системы и почек. У детей относительно большая поверхность кожи и высокий темп испарения воды, что диктует необходимость питья каждые 30-40 минут, включая ночное время. При сердечно-сосудистых и почечных заболеваниях нарушено удаление токсинов через почки, а это самый мощный путь очищения крови при вирусной инфекции.

Ношение сменяемой каждые 4 часа маски оградит ваше окружение от обилия вирусов гриппа, но не предотвратит заболевания гриппом окружающих с ослабленным иммунитетом.

Увеличение употребления жидкости ограничивает употребление пищи, особенно белковой. Белки в продуктах питания слишком долго перевариваются и тормозят всасывание в кровь воды, столь необходимой для охлаждения и предупреждения слишком опасного повышения температуры тела.

Чтобы предупредить ацетонемический синдром, необходимо пить не воду, а разведенные в воде фруктовые консервированные продукты: повидло, джем, варенье и т.п. Углеводы в продуктах питания предупреждают чрезмерное расщепление жиров. А кислую среду очень не любят вирусы гриппа.

Температура тела должна снизиться самостоятельно на 3-4-е сутки заболевания. Это защитная реакция организма, ограничивающая размножение вирусов, стимулирующая выработку эндогенного интерферона и антител. И что плохого в повышении

температуры?

Если первая помощь при гриппе оказывается правильно и в нужном объеме, температура тела удерживается в диапазоне 38-39 градусов по Цельсию, частота пульса до 100 ударов в минуту, а кожа красная, горячая, несколько влажная на ощупь.

Если помощь при гриппе оказывается неправильно, то температура тела удерживается выше 39 градусов, частота пульса уходит в более опасный диапазон 100-130 ударов в минуту, а кожа становится бледной, холодной на ощупь. Значит, вам необходимо обратиться к доктору. Приближение частоты пульса к 130 ударам в минуту означает наличие опасных для жизни осложнений вирусной инфекции, которые обычно лечатся в реанимации.

Вывод прост. Первые признаки гриппа либо другой вирусной инфекции переводят вас в незапланированный отпуск на 5-7 дней, во время которого оказывается необходимая помощь. Тогда осложнения гриппа будут иметь для вас лишь теоретическое значение.

Автор - **Борис Скачко**

[Источник](#)