

Что делать, если Вы заболели гриппом?

Грипп - болезнь, издавна известная тяжелыми эпидемиями.

От момента попадания вируса в организм до появления первых признаков болезни проходит всего 1,5-2 дня. Попад в организм, вирус гриппа через одну - две минуты внедряется в клетки слизистой оболочки и размножается очень быстро. При этом выделяются токсины (яды), отравляющие буквально весь организм.

Распространение гриппа происходит воздушно-капельным путем. Источником инфекции является больной гриппом человек, который при кашле, чихании, разговоре рассеивает инфекцию с мельчайшими капельками слюны. Здесь уместно сказать, что через легкие взрослого человека за сутки проходит около 15 кубометров воздуха. Вирусы распространяются от больного человека во время обычного разговора на один метр, при кашле - на два метра, при чихании - до трех метров.

Руки больного также являются важным фактором в распространении гриппа. Если больные при чихании и кашле прикрывают рот ладонью, вирусы остаются на руках, предметах обихода, к которым прикасался больной, что может привести к заражению здоровых людей. Дверные ручки, поручни в общественном транспорте являются идеальными путями для переноса вирусов.

Заболевший человек способствует распространению болезни, а поэтому должен проявлять сознательность и максимально сократить общение с другими людьми, подумать об их безопасности, в противном случае население как болело, болеет, так и будет болеть дальше.

Плотность населения в городе предъявляет особые требования к культуре быта, которого у нас, к сожалению нет. А в период эпидемии нас плотным кольцом окружают чихающие и кашляющие. Можете себе представить, сколько людей заразит такой человек, который переносит грипп «на ногах», прежде чем сам сляжет в постель.

Американские ученые подсчитали, что на восстановление после гриппа организм тратит столько энергии, что это стоит ему года жизни.

От яда гриппозного вируса страдают стенки кровеносных сосудов и капилляров.

Проницаемость их повышается, и они становятся похожими на решето.

Защититься от гриппа можно, занимаясь физкультурой и спортом, закаливанием, прогулкой на свежем воздухе, организуя разумный режим труда и отдыха, богатое витаминное питание, использование в пищу естественных фитонцидов, которые убивают вирусы гриппа (лук, чеснок).

С профилактической целью можно использовать поливитамины, аскорбиновую кислоту. Но наиболее эффективная защита – ежегодная прививка противогриппозной вакциной.

Но если вы заболели, то должны знать клинические признаки гриппа – заболевание возникает внезапно, больной чувствует озноб, повышается температура, появляется головная боль, общее недомогание, чувство разбитости, ломота во всем теле и сильная слабость.

- При первых признаках заболевания следует вызвать врача на дом, соблюдать постельный режим.
- Больного изолировать от окружающих, выделить ему отдельную посуду, которую после еды надо кипятить.
- Кормить больного следует легкой пищей.
- Белье больного надо стирать отдельно.
- Помещение, где находится больной, регулярно проветривать и проводить влажную уборку.
- Без назначения врача принимать какие-либо лекарства нельзя. Все лекарственные препараты, назначенные врачом, следует принимать в строго установленном порядке.
- При уходе за больным здоровому человеку необходимо носить четырехслойную марлевую повязку, закрывающую нос и рот, которую необходимо почаще стирать и проглаживать горячим утюгом.
- В период подъема заболеваемости гриппом избегайте, по возможности, мест значительного скопления людей.
- В период болезни откажитесь от традиционных носовых платков из ткани. Здесь вирусам тепло, сыро и уютно - вот неиссякаемый источник инфекции. Лучше пользуйтесь одноразовыми бумажными платками или салфетками. Если вы все же - приверженец традиционных носовых платков, целесообразно при насморке помещать такие платки в небольшие целлофановые пакеты и только потом класть их в сумочки и карманы.
- Избегайте переохлаждения организма. Одевайтесь соответственно погоде.
- Побольше, употребляйте продуктов, богатых витаминами.

Что делать, если Вы заболели гриппом

Автор: admin

22.11.2013 23:30 -

- Ведите здоровый образ жизни.

Автор - **Лилия Шельмина**

[Источник](#)