

## **Практические советы как не заболеть гриппом.**

Практические советы как не заболеть гриппом относятся к вопросам профилактики заболевания. Как известно, болезнь легче предупредить, нежели лечить ее, даже самыми эффективными средствами. Тем более что грипп - заболевание довольно непростое, имеет неприятные симптомы, а осложнения гриппа вообще могут носить чрезвычайно опасный характер. Для рядового обывателя, пожалуй, наиболее сложным моментом всегда является то, как отличить грипп от простуды и ОРЗ, ведь их симптомы во многом схожи. Действительно, сразу понять, какая именно из этих болезней нас поразила, очень трудно, причем даже сам грипп может год от года отличаться своими проявлениями.

От момента внедрения в организм вируса гриппа, до первых проявлений заболевания (инкубационный период) обычно проходит от 1 до 5 дней. Принято выделять несколько форм гриппа, которые различаются по тяжести протекания заболевания.

- 1. Легкая форма** характеризуется небольшим повышением температуры тела больного, до 38 градусов.
- 2. При среднетяжелой форме** гриппа температура тела пациента превышает 38 градусов, кроме того, болезнь сопровождается классическими признаками: головная боль, слабость, обильное потоотделение, насморк и пр.
- 3. Тяжелая форма** гриппа сопровождается высокой температурой (до 40 градусов и выше). Возможно присоединение таких симптомов, как галлюцинации, судорожные припадки, кровотечения из носа, рвота и пр.
- 4. Гипертоксическая форма.** Смертельно опасное состояние, возможен летальный исход. Особенно это касается людей,

относящихся к группе риска: пожилых, детей, пациентов со слабым иммунитетом.

Практические советы, как не заболеть гриппом преследуют одну очень важную цель: заставить человека обратить внимание на болезнь не тогда, когда она уже овладела им. Профилактика заболевания тем более важна, что грипп проявляет себя не единичными случаями, а настигает людей целой эпидемией, ему подвержены все слои населения и возрастные группы. Конечно, любые советы о том, как не заболеть, не являются стопроцентной гарантией того, что человеку не придется вновь встретиться с гриппом, однако они хотя бы в определенной мере могут защитить от возникновения заболевания и его осложнений.

**1. Прививки.** Вакцинация является основным профилактическим методом борьбы против различных инфекционных заболеваний, в том числе и от гриппа. Многие люди утверждают, что, несмотря на сделанную прививку, им все равно довелось заболеть гриппом и, якобы, вакцинация ничем помочь им не смогла. Трудно сказать, так ли это на самом деле, в конце концов, практически невозможно угадать, какая именно разновидность вируса гриппа будет распространяться в определенный период времени. Кроме того, как уже говорилось, многие люди путают симптомы гриппа с проявлениями простуды или ОРЗ, а ведь прививка делается именно от гриппа, а не от этих схожих болезней.

Как бы то ни было, специалисты рекомендуют делать прививку от гриппа всем тем, кто хочет обезопасить себя и своих близких от этого заболевания. Самое оптимальное время для вакцинации против гриппа – осенний период, прививку можно делать уже с раннего детского возраста (по достижении 6 мес.). Помимо того, что прививка не гарантирует полного иммунитета от гриппа, вакцинация имеет и некоторые другие минусы, к которым относятся: наличие некоторых противопоказаний (беременность, аллергия), возможность того, что после прививки возникнут симптомы болезни (температура,

недомогание, озноб), кроме того, действие прививки недолговечно, поскольку антитела со временем исчезают.

**2. Использование специальных препаратов.** Для того чтобы повысить иммунитет и заставить организм защищаться от болезней, рекомендуется применять иммуностимуляторы. Самыми полезными из них считаются природные, например, женьшень, элеутерококк, лимонник, эхинацея пурпурная и пр. Их применение наиболее оптимально в осенне-зимний период, когда существует высокая вероятность развития эпидемии гриппа. Недостатком иммуностимуляторов служит то, что для их применения существует немало противопоказаний, такие как беременность, болезни печени и т.д. Кроме того, многими специалистами ставится под сомнение их высокая эффективность.

**3. Меры по общему укреплению организма и повышению его сопротивления болезни.** Обычно практические советы по правильному питанию, закаливанию, применению витаминно-минеральных комплексов относят к общим рекомендациям и мерам. Благодаря этим методам повышается сопротивляемость организма различным инфекциям, человек, в целом, становится здоровее и выносливее. Правильное, рациональное питание призвано насытить организм человека всеми необходимыми для него витаминами и микроэлементами, без которых невозможно говорить о нормальном самочувствии. В холодное время года нехватка продуктов, богатых витаминами, восполняется посредством витаминно-минеральных комплексов, которые можно приобрести в аптеках. Физкультура, закаливание, активный вид отдыха – все эти меры способствуют общему укреплению организма и успешной защите его от вирусов гриппа.

**4. Исключение факторов, предрасполагающих к развитию инфекций и снижающих сопротивляемость организма.** Очень важно следить за своим самочувствием всегда и везде. Необходимо

избегать переутомления, стрессовых ситуаций, депрессий, поскольку все это провоцирует ослабление защитных функций организма, снижает наш иммунитет. Непременно нужно следить за тем, как мы одеваемся, делать это нужно с учетом погодных условий, необходимо стараться избегать переохлаждения организма.

**5. Защита от заражения.** Очень важно всячески избегать контакта с вирусом, насколько это возможно. Не стоит появляться в местах большого скопления людей в период эпидемий. Если приходится общаться с больным человеком, желательно носить марлевую повязку.