**Грипп**

Острая инфекционно-вирусная инфекция, передаваемая в основном воздушно-капельным и контактно-бытовым путем, характеризующаяся симптомами сильной интоксикации, бронхообструкции, катара. Отличие от ОРВИ – острое начало, бурное проявление и наличие тяжелых осложнений.

Бурное проявление: нарушение сознания, бред или галлюцинации, судороги, сильная головная боль, температура, которая не проходит при приеме обезболивающего, одышка – частое или неправильное дыхание, появление геморрагической сыпи на коже.

 Осложнения: вирусная пневмония, инфекционно-токсический шок, миокардиты, менингоэнцефалиты.

Болеют чаще: дети младше 2-ух лет, лица, страдающие различными иммунодефицитами, пожилые люди.

 Существует много штаммов вируса. Отличаются наличием разных белковых компонентов – H и N например:H3N2.

 Лечение состоит в правильном уходе за больным: постельный режим, обильное питье, жаропонижающие, противовирусные, в среднетяжелых случаях – вызов врача. Противовирусные – тамифлю, арбидол, изопринозин.

 Эффективна вакцинация! Сейчас разработаны эффективные субъединичные вакцины с минимальными побочными эффектами.

Профилактика:

 Соблюдение режима дня: во время ложиться спать, желательно до 10 часов , т.к, выработка мелатонина – противострессового и иммунокоррегирующего гормона приходится на период с 10 до 2-ух часов ночи.

 Сбалансированное питание – богатое витаминами группы B, C, D и селеном.

 Прогулки на свежем воздухе.

 Масочный режим – использование специальных масок – противовирусных.

 Эффективно использование противовирусных мазей на слизистую носа ( виферон, оксолиновая, ацикловир), но мазать каждые 1-2 часа.

 Постоянное мытье рук! Если это невозможно – использование салфеток, не трогать лицо руками!

 Если заболели – оставаться дома! Заразный период – за 2 дня до заболевания и 3-5 после ( с кашлем удлиняется). При насморке использовать одноразовые целлюлозные или хлопковые проглаженные платочки, после использования складывать в мешочки и обеззараживать.

 Проветривать помещение, увлажнять. Можно использовать аэрофитотерапию, отрицательные аэроионы, очищение воздуха.

Будьте здоровы!