***Как уберечься от гриппа***

**Из истории**

То, что грипп - одна болезнь, хоть и приходит из разных мест планеты, ученым стало ясно из однотипности его проявлений. Первый возбудитель гриппа был открыт в 1933 году и впоследствии был назван вирусом А. В 1940 году ученые открыли еще один вирус гриппа - В. Позже выяснили, что грипп группы А является причиной больших эпидемий как среди людей, так и среди животных, а грипп В - менее обширных вспышек болезни у людей. В 1949 году был открыт третий вирус - С, вызывающий локальные проявления нетяжелого гриппа.

Вирусологические методы исследования доказали, что и вирусы А, и вирусы В неоднородны, и ежегодно по всему миру проявляются разные их модификации. Это связано со способностью вирусов гриппа видоизменяться, так что иммунитет, полученный человеком после заражения, может оказаться бессильным против следующей его модификации.

Вирусы гриппа, как и многие другие, способны к мутациям, то есть к изменению в своем генетическом аппарате, поэтому они легко и быстро распространяются по свету.

**ВНИМАНИЕ - ГРИПП!**

Грипп – наиболее распространенное заразное заболевание, которое наносит большой ущерб здоровью людей. Грипп вызывается мельчайшими микроорганизмами – вирусами, которые передаются от больного вместе с мельчайшими брызгами слюны и слизи на 1.5-2.5 м.

Здоровый человек заражается, вдыхая воздух вместе с такими брызгами. В период эпидемии опасность заражения велика в местах большого скопления людей (в кино, в магазинах и т.д.) заражение возможно также через различные бытовые предметы, бывшие в употреблении у больного.

Грипп начинается внезапно головной болью, повышением температуры до 37-38°С, общим недомоганием, слабостью, болями в суставах и мышцах, кашлем и насморком. Отмечено, что люди, регулярно занимающиеся утренней гимнастикой, реже болеют гриппом, также как и люди, своевременно сделавшие прививки против гриппа.

**ЧТОБЫ ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ ГРИППОМ, НЕОБХОДИМО:**

• Чаще проветривать помещение – проветривание резко уменьшает концентрацию в воздухе нестойких во внешней среде вирусов, а значит, и вероятность заражения.

• Избегать сквозняков – переохлаждение ослабляет организм, и подвергает риску заражения гриппом.

• Больше включать в свой рацион овощей и фруктов

• Для профилактики гриппа принимать лекарственные препараты препятствующие размножению вируса гриппа и проникновению его в организм:

• 1-2 таблетки «Ремонтадина»;

• смазывать носовые ходы оксалиновой мазью.

• закапывать «интерферон» по 3-4 капли в каждую ноздрю утром и вечером

• Изолировать больного гриппом в отдельную комнату – часто ее проветривать, тепло укрыв больного.

• При повышении температуры тела, появлении озноба, головной боли, кашля, насморка – соблюдать постельный режим, вызвать врача на дом

**О лечении.**

Лечить грипп намного труднее, чем его предупредить. И дело не только в том, что мы не располагаем такими эффективными противовирусными средствами, как, например, антибиотики при бактериальной инфекции. Грипп развивается стремительно, вирус интенсивно размножается уже в инкубационном периоде - до начала проявлений болезни, поражая жизненно важные органы. Поэтому больной с самого начала плохо себя чувствует.

Сначала - о режиме и питании. Температура в комнате больного не должна быть выше 18-19 С, во время сна - еще ниже. Частое проветривание облегчает не только дыхание, но и насморк. Питание при гриппе не требует особой диеты. Если ребенок ест хуже, чем обычно, предложите ему что-то вкусное, его любимое блюдо (но не балуйте - отучать будет сложно). Если ребенок не ест, не настаивайте - как только состояние улучшится, аппетит восстановится.

Многие считают эффективным средством от гриппа витамин С, но контрольные опыты не подтвердили это мнение. Помните, что прием больших доз витаминов способствует их более энергичному выведению из организма, так что после восстановления витаминов, содержащихся в пищевых продуктах, может не хватать. Детям, которые получают разнообразное питание, давать витаминные препараты незачем, но при длительном заболевании их использование необходимо.

На вирус гриппа организм реагирует выработкой интерферонов - белковых веществ, препятствующих размножению вирусов и стимулирующих выработку к ним иммунитета.

В современной медицине существуют средства, которые способны повысить количество интерферона в организме - интерфероногены. Так, арбидол применяют (с первого дня) в дозе 2,5 мг на 1 кг веса тела, вводя по 4 раза ежедневно в течение 5 дней. К сожалению, он не уничтожает вирус гриппа, но смягчает течение болезни.

Для лечения тяжелых форм гриппа А у детей старше 3-х лет создан препарат ремантадин, сокращающий длительность лихорадочного периода. Его вводят 3 раза ежедневно по 1,5 мг на 1 кг веса тела в течение 3-х дней, по возможности с первого дня (и даже часа болезни). На катаральные явления он не влияет.

В тяжелых случаях используют также специфический противогриппозный иммуноглобулин, получаемый из крови доноров, но этот препарат, конечно, не для домашнего лечения.

Хорошо снижает тяжесть инфекции лейкоцитарный интерферон, если закапывать его в нос в первые часы заболевания. Более высокой активностью обладает отечественный препарат виферон (генно-инженерный интерферон) в свечах и в виде капель в нос (гриппферон).

Родители часто стремятся сбить высокую температуру с помощью жаропонижающих средств, хотя сама по себе температура для ребенка большой опасности не представляет.

Наиболее безопасным жаропонижающим является парацетамол - его следует давать при температуре выше 39 градусов (для детей до 3-х мес. или имевших судороги - при 38-38,5). Разовая доза не должна превышать 10-15 мг на 1 кг веса ребенка. Повторить прием можно, если температура вновь "зашкалила", но не более 2-3 раз в сутки. Надо учесть, что парацетамол в растворе действует через 30-60 минут, а в свечах через 3 часа, так что введя свечку, наберитесь терпения.

Если грипп сопровождается головными и мышечными болями, обычно парацетамола достаточно. К нему можно добавить кофеин (или лучше чашку крепкого чая или кофе). Комбинированные средства с кофеином, например, цитрамон, обычно содержат ацетилсалициловую кислоту и для детей неприемлемы.

Детям ни в коем случае нельзя давать ацетилсалициловую кислоту - аспирин. Это может привести к развитию тяжелейшего осложнения.