Что такое ГРИПП?

 Не секрет, что именно холодное время года становится звездным часом для этой масштабной неприятности. Хронические переохлаждения вкупе с неограниченным количеством носителей вредных вирусов является идеальной почвой для развития простудных заболеваний.

 По данным Всемирной организации здоровья, ОРВИ следует считать самыми распространенными хворями. Они составляют до 90% всех случаев инфекционных заболеваний. Самая же большая неприятность в том, что болеют ОРВИ все. И нет на земле человека, который хотя бы единожды в жизни не испытал на себе весь их вред.

ОРВИ - это "набор" тяжелых вирусных инфекций, которые поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей.

Острые респираторные вирусные инфекции постепенно подрывают сердечнососудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека.

 При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Термин ОРВИ или "острая респираторная вирусная инфекция" охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. Самым распространенным респираторным заболеванием является насморк (острый ринит); он вызывается целым рядом родственных вирусов, известных как риновирусы. При выздоровлении, все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов.

Грипп (а именно так иногда называют ОРВИ) вызывается непосредственно вирусом гриппа (Myxovirus influenzae), относящимся к семейству ортомиксовирусов.

Заболевания Грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире и составляет 95% всех инфекционных заболеваний. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн. заболевших гриппов и другими ОРВИ.

Вирусы гриппа постоянно меняются в ходе взаимодействия с человеческим организмом. Этим процессом объясняются большинство изменений вирусов гриппа и ОРВИ от одного сезона к другому.

**Профилактика Гриппа**

В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, избегать слишком тесного контакта с больными.



При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере на период эпидемий, рекомендуется отказаться от рукопожатий.



Необходимо часто мыть руки мылом обладающим бактерицидной и фунгицидной активностью, например Бодисофт. Практически все дезинфицирующие средства вирус гриппа легко убивают и стандартная влажная уборка с использованием этих средств например **Хлордез, Ультрацид-спрей**— прекрасный способ обеззараживания помещений. А если добавить проветривание помещений и стирку белья — так локальная победа над вирусом более чем реальна.



Обрабатывать руки специальными салфетками обладающими антимикробной, антивирусной активностью. особенно во время болезни или ухода за больным.



Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, это особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. ***Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.***

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. Аскорбиновая кислота (витамин С) играет важную роль в регулировании окислительно-восстановительных процессов, углеводного обмена, свертываемости крови, регенерации тканей. Способствует повышению сопротивляемости организма, что по-видимому, связано с антиоксидантными свойствами аскорбиновой кислоты. Витамин С применяют внутрь по 0,5-1 г 1-2 раза в день. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

0,5 кг моркови и 0,5 кг яблок; 0.5 кг кураги; 300 г. изюма; 5 ст. ложек изюма; 2 лимона;
Морковь и яблоки натереть на мелкой тёрке, затем мелко нарезать курагу, лимоны пропустить через мясорубку. Всё смешать. Необходимо принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

**Для чего нужны прививки?**

Для сторонников вакцинации ответ на этот вопрос очевиден: попадая в организм, вакцина усиливает выработку интерферона и укрепляет общий иммунитет. Доказательство тому — статистика: у привитых людей частота осенне-зимних простуд снижается как минимум вдвое. Особенно важно сделать прививку детям и пожилым людям, а также тем, кто страдает каким-либо хроническим заболеванием. Только в США от различных осложнений, вызванных гриппом, ежегодно умирает от 10 до 40 тысяч (!) человек. Специалисты убеждены: если бы в России удалось привить хотя бы 60% населения, эпидемии вообще удалось бы избежать. И оградить от «заразы» тех, кому в силу разных причин прививки противопоказаны в принципе.