

Профилактика ГРИППА и ОРВИ

Грипп: берегите ДЕТЕЙ!



Вирус гриппа легко передается воздушно – капельным путем.

Особенно уязвимы к действию вируса дети. Начинается грипп, как и большинство инфекционных болезней, *с легкого недомогания*. Затем состояние быстро ухудшается: *начинают сильно болеть голова, мышцы и суставы, повышается температура тела, появляется общая слабость*.

Чуть позже начинают досаждают *надсадный сухой кашель, боль в грудной клетке при дыхании, чихание и насморк*. Если иммунитет достаточно силен, через несколько дней полного упадка сил эти проявления постепенно уменьшаются, но полностью симптомы исчезнут не раньше, чем через 7-10 дней. Но и это нельзя назвать полным выздоровлением – ослабленный инфекцией организм будет восстанавливать силы еще не менее месяца.

Грипп опаснее, чем кажется.

Большинство людей склонны недооценивать опасность гриппа. Однако это заболевание не всегда развивается по описанному выше сценарию. Случается, что из-за тяжелой гриппозной интоксикации развиваются повышенная кровоточивость, нарушения работы мозга и внутренних органов, что приводит к летальному исходу спустя несколько дней от начала болезни. Такая форма гриппа носит название гипертоксической. Кроме того, заболевание опасно своими осложнениями: *воспалениями легких, оболочек головного мозга или сердечной мышцы*.

Особенно уязвимы к действию вируса дети. Их иммунная система несовершенна, и не всегда может дать адекватный отпор инфекции. Поэтому риск тяжелого течения и осложнений гриппа у маленьких пациентов, гораздо выше, чем у взрослых людей. По данным исследований, до 70 процентов всех проблем со здоровьем у детей связано с гриппом и другими ОРВИ.

В группе риска - **ДЕТИ**.



В группе особого риска находятся дети. Это обусловлено несколькими факторами. Во-первых, практически все дети посещают организованные коллективы – детские сады. Поскольку возбудитель гриппа обладает высокой вирулентностью (заразностью) и передается воздушно-капельным путем (при кашле, чихании и разговоре), в таких коллективах он распространяется молниеносно. Стоит одному, болеющему ребенку покашлять и через несколько дней

значительная часть детей будет лежать дома с высокой температурой.

Для предотвращения заболевания существуют **профилактические прививки**. Они действительно **эффективны**, но помогают не во всех случаях. Это обусловлено высокой изменчивостью вируса – его антигены (поверхностные белки, которые распознаются иммунитетом) постоянно меняются. Вакцины же содержат лишь ограниченный набор

антигенов и эффективны только против вирусов, их содержащих. Кроме того, прививка служит лишь для профилактики, а если болезнь уже развилась, необходимо лечение.

Грипп вызывается вирусом!

Но грипп вызывает вирус, а не бактерия. Это значит, что антибиотики для борьбы с ним абсолютно не эффективны. Препаратов же убивающих вирус, попавший в организм, не существует. Поэтому задача по уничтожению возбудителя гриппа полностью ложится на иммунитет. Одним из его важнейших звеньев противовирусного иммунитета является выработка интерферонов. Эти вещества изменяют функционирование клеток таким образом, что они становятся невосприимчивыми к вирусу и не участвуют в его размножении. Кроме того, под их действием происходит активация иммунных клеток – лимфоцитов и макрофагов. Чем больше вырабатается интерферонов, тем легче будет течение заболевания, быстрее наступит выздоровление и меньше будет риск осложнений. Однако организм не всегда в состоянии оперативно отреагировать на внедрение вируса. Особенно если это организм ребенка со сниженным иммунитетом.

Что делать?



Народные рецепты.

- **Коктейль против гриппа**
- 200 гр. горячего молока

- 1 ст. ложка малины
 - 1 ст. ложка меда
 - 50 гр. сливочного масла
 - 1\2 ч. ложка соды
 - Все размешать и пить на ночь 1 раз.
-
- 3-4 дольки чеснока измельчить и залить стаканом горячего молока. Настоять 10-15 минут. Поцедить. Выпить мелкими глотками в течение 30 минут.
 - Кашицу из чеснока смешать с медом 1:1. Принимать по столовой ложке 1-2 раза в день, запивая водой. Перед сном принять обязательно.
 - Плоды апельсина, лимона, ягоды клюквы, брусники, смородины и их сок прекрасно удаляет жажду при простудных заболеваниях, обладает жаропонижающим действием.
 - При гриппе, неограниченно во всех видах есть черную смородину, репу, брюкву. 2 столовых ложки измельчённых веточек черной смородины залить 2,5 стаканом воды, довести до кипения. Варить на слабом огне 5 минут, настоять, укутав 4 часа, процедить. При гриппе выпить перед сном 2 стакана с мёдом или вареньем из ягод черной смородины.
 - Столовую ложку измельченных веточек малины залить 1,5 стаканом кипятка. Варить в закрытой посуде 20 минут, настоять, укутав 2 часа, Процедить. Выпить в течение дня в теплом виде с мёдом по вкусу.
 - стакан промытого овса залить 1л. холодной воды, настоять ночь. Утром, довести до кипения, варить на слабом огне в закрытой посуде, пока не уварится половина жидкости. Процедить. Выпить в течение дня в тёплом виде.
 - Столовую ложку сухих измельченных листьев смородины чёрной залить стаканом кипятка. Настоять, укутав 4 часа. Процедить. Принимать 1\2 стакана 4-5 раз при гриппе.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!