

Грипп не пройдет!

Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий. Нередко словом «грипп» в обиходе также называют любое острое респираторное заболевание (ОРВИ), но это неправильно, т.к. на долю гриппа приходится только 10-15% в структуре заболеваемости ОРВИ.

Существуют три типа вирусов гриппа: А, В и С. Именно вирусы гриппа А являются причиной возникновения тяжелых эпидемий и пандемий, т.к. они отличаются чрезвычайной изменчивостью (с легкостью меняют свою структуру, а значит, всякий раз воспринимаются организмом как новые, неизвестные).

Эпидемии гриппа В возникают реже, распространяются медленнее и поражают не более 25 % населения. Грипп у детей и взрослых, вызываемый вирусом типа С, не вызывает крупных эпидемий, а заболевание в большинстве случаев протекает в легкой или бессимптомной форме.



Для того чтобы начинать профилактику гриппа, вы должны понять природу его появления в организме, и что вообще представляет собой грипп. Грипп – это один из видов острых инфекционных заболеваний дыхательных путей.

Как можно заразиться гриппом? Грипп это инфекционное заболевание, то заразиться им можно только при попадании этой инфекции в наш организм, а не замёрзнув на улице или посидев у открытого окна. Заразиться гриппом можно только в том случае, если вирус гриппа попал в ваш организм. Попасть в наш организм он может двумя путями: воздушно-капельным путём и перорально. Чаще всего инфекция гриппа попадает в наш организм воздушно-капельным путём, то есть мы вдохнули вирус. В данном случае носителем вируса гриппа является человек, с которым вы общались, либо, находясь в месте скопления людей, где кто-то из людей был переносчиком недуга, и вирус находился в воздухе. Также часто мы заражаемся гриппом, когда вирус гриппа находится у нас на руках и мы, например, почесали ими нос, инфекция опять же попадает в наш организм. Что касается перорального попадания вируса гриппа в наш организм, то способ его попадания может заключаться в том, что вы съели еду, на которой был вирус гриппа.

Профилактика гриппа

- Профилактика гриппа в первую очередь должна заключаться в том, чтобы вы не дали вирусу гриппа попасть в свой организм. Для этого, как только вы приходите домой с улицы, обязательно помойте руки с мылом, причём рекомендуется мыть руки чуть ли не до локтей. Очень полезным для профилактики гриппа у детей и у взрослых будет промывание носа. Промывания можно осуществлять тёплым солевым раствором воды, либо же специальным спреем. Перед приёмом пищи, которая находилась до этого на прилавке, обязательно хорошо промойте её под струёй воды.

В период эпидемий гриппа старайтесь как можно реже посещать места общественного скопления людей, особенно с ребёнком. По возможности ходите на работу пешком, так как общественный транспорт это источник распространения вирусов, так как в нём много людей, и при этом нет вентиляции воздуха.

Для профилактики рекомендуется чаще гулять на улице, но там, где нет большого скопления людей.

- В течение дня протирайте руки влажными дезинфицирующими салфетками или спреями.

Обязательно проветривайте комнаты, делать это лучше часто и регулярно. Как можно чаще старайтесь производить влажную уборку.

Если кто-то из членов вашей семьи заболел гриппом, постарайтесь ограничить общение с ним, либо же пускай он оденет ватно-марлевую повязку. На период болезни выделите ему отдельную посуду, при этом каждый раз после приёма пищи обдавайте посуду кипятком, чтобы убить микробы и вирусы на ней.

Вакцинация от гриппа

Кроме того, есть ещё и специфическая профилактика гриппа – вакцинация. В организм вводится в небольших дозах вирус гриппа, благодаря чему ваш организм вырабатывает иммунитет, и вирус гриппа при этом вам уже будет не страшен.



Профилактика гриппа народными средствами

На первое место народных методов нужно отнести чеснок и лук. Чем больше вы их будете употреблять – тем лучше, но при этом без фанатизма. Также лук и чеснок можно не только есть, а и нюхать их

запах, что не менее полезно, чем само употребление.

Если у вас есть ингалятор, то обязательно воспользуйтесь им для профилактики гриппа. Очень хорошим средством для профилактических ингаляций будут травы, особенно шалфей. Если у вас нет ингалятора, то, вы можете приобрести аромалампу и добавить в неё эфирное масло эвкалипта. При этом фитонциды эвкалипта очистят воздух в помещении от вирусов, к тому же эвкалипт издаёт очень приятный запах. Аромалампу вы можете использовать как дома, так и на работе.

Из народных методов также рекомендуется принимать настой шиповника, смесь липы с калиной. Если у вас есть малиновое варенье, то из него можно делать чай, который очень полезен для организма в период свирепствования эпидемии гриппа. Нельзя не упомянуть и о чае с лимоном, который обогатит организм витамином С.

ОРВИ

ОРВИ – это острая респираторная вирусная инфекция. Вирусные инфекции, которых в мире насчитывается огромное количество, вызывают воспалительные заболевания в верхних и нижних дыхательных путях, именно оттуда они и начинают попадать в организм.

ОРВИ на сегодняшний день самая распространённая болезнь, которой взрослые и дети болеют в среднем 2-3 раза в год. Каждому из нас известен такой распространённый вид респираторной вирусной инфекции как грипп. Некоторые полагают, что если они переболели гриппом в этом году, то в ближайшее время он им не страшен. Это не совсем так, в виду того, что грипп имеет свои разновидности и если вы переболели одним видом гриппа, то вероятность повторного заболевания им сведена к нулю, так как у вашего организма должен выработаться к нему иммунитет. Повторно заразится им, вы сможете, если данный вирус мутирует. Другие виды гриппа имеют свои специфические особенности, а стало быть, они для вашего организма будут новыми, и заболеть им вы сможете, как и предыдущим.