

## **Грипп**

Грипп – это вирусная инфекция, поражающая нос, горло и иногда легкие. Как правило, для практически здоровых людей грипп неопасен.

### **Причины развития гриппа**

Вирусы, вызывающие грипп, постоянно существуют вокруг нас. Им свойственно очень быстро меняться (мутировать), и именно поэтому гриппом можно болеть много раз. Вирус распространяется очень быстро. Чихая, кашляя, разговаривая, заболевшие люди, разбрызгивают в воздухе мельчайшие капельки, в которых и находятся вирусы.

### **Симптомы гриппа**

В острый период болезни у вас может быть высокая температура, головная боль, боли в мышцах и суставах (ломота), за которыми очень быстро последует насморк, кашель и боль в горле. Такое состояние может продолжаться неделю.

В некоторых случаях болезнь распространяется на легкие, вызывая бронхит и пневмонию.

### **Что можете сделать вы**

Лучше отдыхать, пока вы не почувствуете себя лучше, а температура не понизится. В день хорошо выпивать до 8 стаканов жидкости (воды, соков, сладкого травяного чая с лимоном и медом /если у вас нет аллергии). Особенно важно много пить, если у вас высокая температура, и вы много потеете. Не следует пить крепкий чай, кофе или алкогольные напитки, т.к. они не восполняют недостаток жидкости в организме, а наоборот усиливают его. Свежий лимонный сок, смешанный с медом и горячей водой, теплое молоко с медом уменьшают боль в горле и смягчают сухой кашель. Есть лучше легкую пищу, и только тогда, когда вы хотите.

### **Что может сделать врач**

Лучше всего сразу обратиться к врачу (вызвать врача на дом) . Если вы ходите на работу, в магазин или в любое другое общественное место, то вы не только рискуете получить какие-то осложнения, но и способствуете распространению болезни. Обязательно следует обратиться к врачу длительно болеющим людям, если заболел ребенок или если у взрослого повышенная температура держится дольше 4 дней.

Грипп вызывается вирусами, поэтому применение антибактериальных препаратов не поможет. Антибиотики назначает врач только в случае развития осложнений, вызываемых бактериями.

### **Профилактические меры**

Вакцинацию против гриппа лучше проводить в октябре-ноябре. Вы можете сами обратиться к врачу или в прививочные центры.

Вакцины меняются ежегодно, в зависимости от видов вирусов, которые предположительно приведут к развитию эпидемии. Вакцинацию не проводят детям младше 6 месяцев, людям с аллергией на куриный белок или тем, у которых ранее была реакция на введение вакцины против гриппа.