



Консультация для родителей

Грипп – это серьёзно



Слово грипп происходит от французского "grippe"-схватывать.

Само название говорит о коварном характере заболевания.

Как же бороться с этой напастью?

Напомним: грипп, парагрипп, аденовирусная, РС-вирусная и риновирусная - самые распространенные респираторные инфекции, сопровождающиеся резким повышением температуры, нарушением сна, аппетита, головной болью, насморком и кашлем.

Тем не менее **грипп** стоит несколько особняком из-за массового распространения изменчивости возбудителя, особенностей протекания.

Вирус гриппа циркулирует постоянно, рост заболеваемости, как правило, приходится на зимнее время.

Периодически появляются новые вирусы, к которым у нас, увы, нет иммунитета, и тогда возникают эпидемии или даже пандемии, когда заболевание охватывает практически все страны и континенты.

Так, пандемия 1977 года, когда от гриппа пострадало около полумиллиона человек во всем мире, была вызвана вирусом "продремавшим" более 30 лет. Развитие пандемий гриппа объясняют кратковременностью иммунитета /один-три года/ и его направленностью только на определенный тип вируса.

Поэтому при появлении новых вариантов, человечество оказывается незащищенным.

Относительно устойчивы в вирусам лишь дети до трехмесячного возраста, т.к. у них сохраняется еще материнский иммунитет. А самой легкой добычей гриппа являются люди с ослабленным иммунитетом.



Казалось бы, люди знают о гриппе все или почти все, и тем не менее существует масса заблуждений, удивительно живучих, наносящих немалый вред нашему здоровью.

Заблуждение первое:

Сбить температуру как можно скорее! Несмотря на широкую рекламу вы должны знать, что жаропонижающие средства не лечат заболевание, а лишь устраняют симптомы - в данном случае снижают температуру. А нужно ли это?

Вирусы, вызывающие острые респираторные инфекции, не выносят жары, именно поэтому врачи советуют больным простудой "лечиться теплом", т.е. отлежаться в постели, пить теплые чаи, молоко. Повышенная температура - это защитная реакция организма, способствующая выработке белков, борющихся с вирусами и направленная на их уничтожение.

Если температура не превышает 38,5°C и вы при этом относительно неплохо себя чувствуете - не сбивайте ее. А уж если совсем неможете, используйте домашние средства - мед, липовый чай, сухую малину или малиновое варенье. Для улучшения теплоотдачи можно протереть тело спиртом, наполовину разбавленным водой.





Заблуждение второе:

"Запершило в горле, появился кашель, потекло из носа - надо принимать антибиотики".

Вирусы гриппа и других респираторных инфекций к антибиотикам не чувствительны!

Прием их при неосложненном ОРВИ не принесет вам облегчения, в то время, как неоправданное применение этой группы лекарств небезразлично для организма.

Врач назначает антибиотики в случае осложнений, вызванных бактериальной инфекцией - ангина, отит, пневмония, либо при высоком риске их возникновения.

То же самое относится к бисептолу и другим сульфаниламидным препаратам.



Заблуждение третье:

"Появился кашель - надо ставить банки!"

Современные научные данные свидетельствуют: процедура не оказывает выраженного лечебного эффекта, вызывает мелкие кровоизлияния не только на коже, но и на плевре - тонкой пленке, покрывающей легкие, а это дополнительная травма для бронхолегочной системы, задерживающая выздоровление и приводящая впоследствии к образованию плевральных спаек.

- Банки можно заменить горчичниками - они действуют по тому же принципу, но не вызывают кровоизлияний.

Хотя, по последним данным и горчичники практически не влияют на течение ОРВИ, в частности - не препятствуют проникновению инфекции из верхних дыхательных путей в бронхи.



Заблуждение четвертое:

"Ничего не стоит вылечить насморк, закапал и "свободное дыхание" обеспечено!"

Действительно, такие хорошо известные препараты, как нафтизин, галазолин и другие, приносят огромное облегчение, особенно в первые дни болезни.

Однако помните, что не стоит злоупотреблять ими:

1. применять их можно не более 3-5 дней,
2. они никаким образом не воздействуют на вирусы, а лишь сужают сосуды и уменьшают образование слизи.

При насморке, сопровождающем ОРВИ, большое значение имеет механический фактор - смывание вирусов с поверхности слизистой оболочки носа, где они обосновались.

Делать это лучше всего физиологическим раствором

