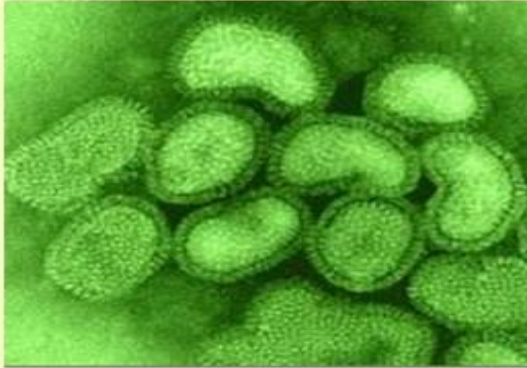


Грипп



Грипп: общие сведения



Грипп - это тяжелая инфекция, вызываемая вирусами, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. Заболевание гриппом сопровождается высокой смертностью, особенно у маленьких детей и пожилых людей.

- Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара. Главной особенностью этого вирусного заболевания является его способность к изменчивости. Вирус гриппа может самым принципиальным образом изменять свой антигенный состав. И это приводит к тому, что у очень большого количества людей полностью отсутствует какой-либо иммунитет, но не иммунитет «вообще», а именно иммунитет к данному, новому, не известному ранее варианту вируса гриппа.

Симптомы болезни:



- повышение температуры тела;
- озноб;
- слабость;
- светобоязнь;
- суставные и мышечные боли;
- головная боль;
- боль в горле;
- сухой (в ряде случаев влажный) болезненный кашель;
- насморк.

Профилактика гриппа

- 1) Вакцинация
- 2) Чаше мыть руки, особенно перед едой
- 3) Носить маску
- 4) Не трогать лицо руками
- 5) Промывать нос
- 6) Уборка помещений
- 7) Ограничить по максимуму места, где находится много людей
- 8) Здоровый образ жизни
 - достаточное и разнообразное питание
 - эмоциональный комфорт
 - общее укрепление организма (занятия спортом, гимнастикой, закаливание)



АРОМАТЕРАПИЯ

Мята перечная. Чесотка, диарея, грипп, герпес, зубная боль, гайморит, простуда, насморк, усталость.



ОТ ГРИППА

- 6 крупных зубчиков чеснока
- 1 лимон мелко нарезать вместе с кожурой.
- Залить 0,5 литра холодной кипячёной водой.
- Хранить в холодильнике.
- Пить по 1 ст. л. В день.



Лечение гриппа

1. Постельный режим.
2. Ежедневные проветривания, по возможности влажная уборка помещения.
3. Достаточный водный режим. Давать пить по возможности больше жидкости, литра 2-3 в день обязательно.

4. Снижаем температуру. Температуру выше 38,5 °С снижаем в обязательном порядке, это уже не полезные, а вредные для организма цифры. Снижаем парацетамолом или ибупрофеном (ибуфеном).

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ аспирином!!! Аспирин повышает проницаемость сосудистой стенки и может приводить, при его употреблении, к осложнениям гриппа, тому же отеку легкого. Особо опасно применение аспирина для снижения температуры у детей – может приводить к тяжелым осложнениям, например, синдрому Рейно.

5. Питание. Лёгкая пища (каша, бульон)
6. Отхаркивающие препараты.