

Грипп опасен!



Сегодня у нас в гостях преподаватель кафедры медико-биологических дисциплин Социально-педагогического колледжа им. А.П. Раменского Светлана Соловьёва, которая знает, как сохранить здоровье в период эпидемии гриппа.

Пандемии гриппа, зарождаясь, как правило, в районе Юго-Восточной Азии, распространяются волной по всему земному шару, поочередно захватывая разные страны, ведь возможности для этого при современных средствах передвижения чрезвычайно широки. Скорость распространения гриппа при каждой новой волне различна и зависит во многом от типа и свойств вируса. Известно также, что пути распространения инфекции из города в город совпадают с основными направлениями потоков пассажиров.

В период вспышки или эпидемии гриппа с успехом применяются средства экстренной защиты: ремантадин, кагоцел, лейкоцитарный интерферон, мази гриппферон и виферон. Ремантадин обладает неспецифическим действием, направленным на вирус гриппа типа А, препятствуя его размножению и внедрению в клетку организма. Этот препарат эффективен лишь в случае применения в первые два дня, а ещё лучше в первые часы (!) заболевания. Детям этот препарат не рекомендуется давать. Им больше подходит кагоцел (с двух лет). Он принимается по удобной схеме и «выдаёт» минимальные побочные эффекты. В период эпидемии взрослым надо постоянно иметь при себе несколько таблеток противовирусного препарата, чтобы начать приём тотчас же, как повысится температура, появятся головная боль, недомогание.

Лейкоцитарный интерферон (гриппферон) является средством неспецифической защиты, тормозит размножение не только вирусов гриппа, но и множества других вирусов, вызывающих заболевание у человека. Интерферон используется в период эпидемии преимущественно в профилактических целях. Хочу предупредить, что на безвредные бактерии интерферон не действует, поэтому применять его при ангине, пневмонии и других заболеваниях бактериального происхождения бесполезно, хотя многие это делают по своему усмотрению. В арсенал средств экстренной защиты входит противогриппозный гамма-глобулин, получаемый из крови доноров, подвергшихся вакцинации против гриппа. Препарат содержит противогриппозные антитела в высокой концентрации. Применяется он для профилактики гриппа у детей, которые недавно перенесли тяжёлое заболевание или страдают каким-либо хроническим недугом, находились в тесном контакте с больными гриппом. Применять его стоит только по назначению врача.

Мази в период эпидемии гриппа рекомендуется смазывать носовые ходы, через которые вирусы проникают в организм. Это надо делать два раза в день и обязательно перед выходом на улицу, перед поездкой в городском транспорте. Вифероном могут пользоваться дети и

У вас есть вопросы к нашим экспертам? Пишите kornevae@gmail.com или свои вопросы опустите в фирменный ящик «Соликамского рабочего». Мы обязательно найдём на них ответы.

взрослые (особенно те, кто имеет контакт с больными гриппом).

Не забывайте и о таких доступных всем мерах борьбы с вирусом гриппа, как регулярное проветривание помещения дома и на работе, систематическая тщательная влажная уборка (возможно использование пылесоса), индивидуальные средства защиты – маски (действие одной маски – до двух часов).

Очень важно добиваться, чтобы организм каждого из нас обладал неспецифической, то есть естественной сопротивляемостью к гриппу и другим инфекциям. Этому способствуют закаливание, правильное питание, приём витаминов (особенно витамина С), рациональный режим труда и отдыха, прогулки и игры на свежем воздухе, гимнастика, соблюдение правил личной гигиены.

И если следовать этим рекомендациям, никакой грипп не страшен.

Антибиотики не лечат вирусы! Их уничтожают противовирусные препараты!

При первых признаках заболевания вызывайте врача на дом. Не рискуйте своим здоровьем: грипп опасен осложнениями.