



# Грипп

Практические советы как не заболеть гриппом относятся к вопросам профилактики заболевания. Как известно, болезнь легче предупредить, нежели лечить ее, даже самыми эффективными средствами. Тем более что грипп - заболевание довольно непростое, имеет неприятные симптомы, а осложнения гриппа вообще могут носить чрезвычайно опасный характер. Для рядового обывателя, пожалуй, наиболее сложным моментом всегда является то, как отличить грипп от простуды и ОРЗ, ведь их симптомы во многом схожи. Действительно, сразу понять, какая именно из этих болезней нас поразила, очень трудно, причем даже сам грипп может год от года отличаться своими проявлениями.

## Отличия между гриппом и ОРЗ: симптомы

Чаще всего можно отличить ОРЗ от гриппа по комплексу симптомов.

Симптом	Грипп	ОРЗ
Начало заболевания	Резкое, после продромального периода в несколько часов очень быстро поднимается температура	Плавное, продромальный период может продолжаться до недели, температура растет постепенно, в течении нескольких дней, с суточными колебаниями
Температура	Выше 38,5 <sup>0</sup> С	До 38,5 <sup>0</sup> С
Кашель	Редкий, сухой. Часто дает осложнения в виде бронхитов	Более мягкий, обычно уже спустя день-два начинается отделение мокроты
Головная боль	Сильная	Нет, или умеренная
Миалгия	Сильная	Нет, или умеренная
Покраснение глаз	Обычно	Редко
Катаральные явления	Заложенность носа, осиплый голос бывают редко	Заложенность носа, осиплый голос бывают часто
Увеличение лимфоузлов	Практически никогда	Часто, в продромальном периоде
Боль в грудной клетке	Часто, сильная	Редко, слабая
Период астении после болезни	До 1 недели	До 1 месяца

Практические советы, как не заболеть гриппом преследуют одну очень важную цель: заставить человека обратить внимание на болезнь не тогда, когда она уже овладела им. Профилактика заболевания тем более важна, что грипп проявляет себя не единичными

случаями, а настигает людей целой эпидемией, ему подвержены все слои населения и возрастные группы. Конечно, любые советы о том, как не заболеть, не являются стопроцентной гарантией того, что человеку не придется вновь встретиться с гриппом, однако они хотя бы в определенной мере могут защитить от возникновения заболевания и его осложнений.

**Вакцинация.** Вакцинация является основным профилактическим методом борьбы против различных инфекционных заболеваний, в том числе и от гриппа. Многие люди утверждают, что, несмотря на сделанную прививку, им все равно довелось заболеть гриппом и, якобы, вакцинация ничем помочь им не смогла. Трудно сказать, так ли это на самом деле, в конце концов, практически невозможно угадать, какая именно разновидность вируса гриппа будет распространяться в определенный период времени. Кроме того, как уже говорилось, многие люди путают симптомы гриппа с проявлениями простуды или ОРЗ, а ведь прививка делается именно от гриппа, а не от этих схожих болезней.

Как бы то ни было, специалисты рекомендуют делать прививку от гриппа всем тем, кто хочет обезопасить себя и своих близких от этого заболевания. Самое оптимальное время для вакцинации против гриппа – осенний период, прививку можно делать уже с раннего детского возраста (по достижении 6 мес.).

Прививки против гриппа детям, «за» и «против» позволяют слабому организму получить специфический иммунитет к распространённому вирусу. Защищает вакцина не только от самого гриппа, который при соблюдении всех рекомендаций врачей лечится достаточно быстро и легко, но и от его осложнений, некоторые из которых являются очень опасными и даже имеют риск летального исхода. Говоря про прививки против гриппа детям, «за» и «против» их проведения, важно отметить ещё один аргумент. Вакцинация является добровольной (то есть не обязательно делать прививку каждый год) и бесплатной и проводится для взрослых и детей в поликлиниках по месту проживания.

Помимо того, что прививка не гарантирует полного иммунитета от гриппа, вакцинация имеет и некоторые другие минусы, к которым относятся: наличие некоторых противопоказаний (беременность, аллергия), возможность того, что после прививки возникнут симптомы болезни (температура, недомогание, озноб), кроме того, действие прививки недолговечно, поскольку антитела со временем исчезают.

**Исключение факторов, предрасполагающих к развитию инфекций и снижающих сопротивляемость организма.** Очень важно следить за своим самочувствием всегда и везде. Необходимо избегать переутомления, стрессовых ситуаций, депрессий, поскольку все это провоцирует ослабление защитных функций организма, снижает наш иммунитет. Непременно нужно следить за тем, как мы одеваемся, делать это нужно с учетом погодных условий, необходимо стараться избегать переохлаждения организма.

**Защита от заражения.** Очень важно всячески избегать контакта с вирусом, насколько это возможно. Не стоит появляться в местах большого скопления людей в период эпидемий. Если приходится общаться с больным человеком, желательно носить марлевую повязку.