

## 6 больных вопросов

04.03.2015



– Как отличить грипп от простуды?

– Простуда начинается постепенно: у человека появляются легкое недомогание, ощущение усталости, может начаться насморк, слегка поднимается температура. Грипп развивается очень резко – за 4–6 часов. Температура при простуде обычно субфебрильная – 37–37,5 градуса, редко поднимается до 38. При гриппе температура сразу резко подскакивает до 38–40 градусов, и ее очень сложно сбить. Кашель при простуде возникает не сразу, а вот при гриппе могут быть першение в горле, сухое подкашливание. Для гриппа также характерны боль в мышцах, ломота во всем теле, чего обычно нет при простуде. А вот общая слабость, насморк, чихание могут появиться как при простуде, так и при гриппе.

– Как обезопасить себя от гриппа?

– Есть несколько способов профилактики:

- вакцинация,
- ношение маски,
- промывание носа,
- иммуностимуляторы.

Иммуностимуляторы следует принимать только по назначению врача: если употреблять такие препараты бесконтрольно, можно, наоборот, разрушить иммунитет. Хотите укрепить его безопасным способом? Тогда не забывайте о

занятиях физкультурой.

Вакцинация не гарантирует стопроцентную защиту. Например, в этом году вакцинация не столь эффективна, как в предыдущие годы, — по данным Всемирной организации здравоохранения, не полностью угадана антигенная структура.

Маска защищает от вирусов, которые передаются воздушно-капельным путем, но для этого ее нужно менять каждые 2 часа. У маски должно быть 3–4 слоя. Пусть она плотно прилегает к лицу, закрывая нос и рот. Одноразовые маски вторично не используются.

Промывание носа — достаточно эффективный способ: он позволяет удалить из носовых проходов попавшие туда вредоносные микроорганизмы. Для профилактики гриппа можно также пользоваться эфирными маслами, например хвои, тимьяна, полыни, можжевельника.

— Защищает ли от гриппа витамин С?

— Нет. Проведенные эксперименты показали, что люди, которые принимали витамин С даже в больших дозах, заражались гриппом не реже, чем те, кто не употреблял его совсем. А вот облегчить течение заболевания и ускорить выздоровление витамин С может.

— Правда ли, что переносчиком вируса гриппа являются деньги?

— Вирусы гриппа сохраняются на купюрах, дверных ручках, поручнях автобуса, ручках магазинных тележек и многих других предметах. Так что главное для избежания заражения — регулярно мыть руки с мылом и не прикасаться грязными руками к носу или глазам.

— Как лечить грипп?

— Ни в коем случае не следует переносить грипп на ногах, самому ходить по больницам, заниматься самолечением.

Лечь в постель и вызвать врача — первое, что должен сделать заболевший. Если не назначить специальное лечение от гриппа в течение первых двух суток, далее это уже неэффективно. Из домашних методов лечения наверняка подействуют только сон и постоянное питье чая с молоком, морса или ягодных компотов. Принимать жаропонижающие следует, когда температура поднимается выше 38 градусов — не раньше. Совет трудоголикам: выходить на работу только при полном выздоровлении. Если в течение двух недель у вас будет сохраняться слабость, необходимо вновь обратиться к врачу, чтобы исключить осложнения на сердце.

— Лечат ли грипп антибиотики?

— Функция антибиотиков — борьба с болезнетворными бактериями и бактериальными инфекциями. А грипп — это вирус, поэтому, чтобы с ним бороться, используются противовирусные препараты. Однако не стоит забывать, что грипп может давать

опасные осложнения, вызванные бактериями. И если после трех суток болезни состояние ухудшается, то лечащий врач может прописать прием антибиотиков.