

Автор: А.П.Захарова, заведующий отделом общественного здоровья



14 января 2016 года в Республике Беларусь проводится Единый день здоровья «Профилактика гриппа».

Грипп - это острое респираторное инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С). Тем, кто перенес грипп благополучно, кажется, что в такой обычной болезни нет ничего страшного, но это далеко не так. Грипп коварен и опасен, прежде всего, развитием серьезных постгриппозных осложнений (бронхитов, пневмоний, поражений сердечной мышцы и т.д.), а также обострением уже имеющихся хронических заболеваний. Не исключены и смертельные исходы. Особенно это касается ослабленных людей, лиц пожилого возраста, детей.

Если появились признаки болезни, то запись на прием врачу в поликлинику является актуальной. Следует знать, что победить грипп просто, но, в то же время, невозможно это сделать быстро.

Распространение инфекции происходит при чихании, кашле, вирус разносится на значительное расстояние. Грипп начинается очень интенсивно, его инкубационный период может длиться лишь несколько часов, максимальный срок - три дня. Температура повышается, резко ухудшается самочувствие. При гриппе присутствует непродуктивный, выраженный кашель, при этом отмечается болезненность грудной клетки. Часто вирус гриппа селится в трахее, поэтому кашель характеризуется как изматывающий, надсадный. Больной жалуется на боли в мышцах, головную боль, возникает светобоязнь. Общее самочувствие плохое. Такое состояние практически невозможно спутать с другими заболеваниями.

Для предупреждения заболевания ОРВИ и гриппом необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находиться на свежем воздухе. Находясь в закрытом помещении, старайтесь чаще его проветривать. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не

переохлаждаться. Укреплению организма способствует правильное питание: включение в рацион продуктов, содержащих витамины А, С, цинк и кальций (цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.).

При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование.

Но еще раз хочется напомнить: лучшей и самой надежной защитой от гриппа является иммунизация. Если Вы в текущем году не привились против гриппа – задумайтесь об этом в будущем. Ведь любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих.

В период проведения Дня профилактики гриппа будут организованы:

выступления врачей в коллективах предприятий и организаций, школах, детских дошкольных учреждениях и учебных заведениях;

«прямые» телефонные линии вопросам профилактики гриппа и ОРИ:

- 14 января 2016 г. с 11.00 до 13.00 по телефону: 2-06-65 с участием врача – эпидемиолога ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» Игнатова Кирилла Олеговича;

- 14 января 2016 г. с 13.00 до 15.00 по телефону: 4-44-34 с участием врача – инфекциониста поликлиники УЗ «Речицкая ЦРБ» Татариновой Оксаны Николаевны.

- информация в СМИ по вопросам профилактики гриппа.