

Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики



Холодная и ненастная погода – время простуд, чихания и кашля. И в это время начинает свирепствовать грипп. Когда вы почувствовали недомогание, как понять, с чем имеете дело: с одним из множества респираторных вирусов или с более опасным вирусом гриппа?

Вирусы постоянно мутируют и ВОЗ, исследуя перемещение вирусов по миру, высказывает пожелания разработчикам вакцин. Даже если прогноз оправдается не на 100%, вакцина все равно действует, так как большинство вирусов гриппа имеют общие антитела.

Переохлаждение – прямой путь к гриппу и ОРВИ. На самом деле: Грипп и ОРВИ вызывает не переохлаждение, а вирусы, которые держатся на окружающих поверхностях. Так, на пластмассе они сохраняются около 48 часов, на влажных поверхностях (например салфетках) 72 часа, а на стекле и вовсе до 10 дней, поэтому поручни в автобусах, дверные ручки, клавиатура, мобильный телефон, компьютерная мышка - основные переносчики вирусов. На фоне переохлаждения человек становится более восприимчивым к вирусам и заболевает.

Витамин С – удар по гриппу. Аскорбинка на продолжительность заболевания гриппом никак не влияет. Однако во время болезни запас витаминов в организме расходуется очень активно, поэтому оптимальным будет принимать сочетания витаминов групп А, Е, С, В.

При первых признаках болезни вызвать врача, принять симптоматические средства на основе парацетамола для снижения температуры. Не забывайте пить больше жидкости (морс, чай с лимоном, отвар шиповника), чтобы избежать интоксикации.

Признаки ОРВИ: незначительное повышение температуры, першение и боль в горле, насморк, слабость.

Признаки гриппа: Резкое повышение температуры (до 39-40С), головная боль, озноб, лихорадка, ломота в суставах и мышцах, светобоязнь.