

Аптека

Вім'я здоров'я!



Мрії здійснюються!

Як правильно сформулювати новорічне бажання

Тема номера:

Скільки облич у грипу?

Як захищатися від збудника грипу,
що постійно мутує

Бронхіт не спить!

Що треба знати про бронхіт
і як його лікувати

Рецепти предків

Витоки і кращі
традиції фітотерапії

У Новий рік – королевою!

Як підготувати своє волосся,
нігті та шкіру до свята

У кожному номері: поради психолога, кулінарні рецепти, конкурси

Скільки облич у грипу?

Взимку як ніколи гостро постає питання про захист від грипу. А якщо врахувати, що збудник грипу постійно мутує і прогнозувати на 100 % його нову комбінацію неможливо, то пошук рішення має бути виваженим і серйозним.

Грип (від фр. *grippe*) – це гостре інфекційне захворювання дихальних шляхів, спричинене вірусами грипу.

Ця інфекція унікальна, оскільки, на відміну від інших, щоразу здатна змінювати своє «обличчя», тобто характеризується змінністю в процесі взаємодії з організмом людини. Тільки самих комбінацій генів у цього вірусу налічується 254 (!), і на сьогодні розрізняють три роди вірусу грипу – А, В і С.

Найбільш небезпечний вірус грипу А, оскільки саме він здатен поширюватися з високою швидкістю і викликати захворювання середнього або важкого ступеня з появою пандемій та епідемій. На відміну від В і С, вірус грипу А вражає як людину, так і деяких тварин. Відомі «пташиний» і «свинячий» грип – віруси цього роду. В цілому грип А має 144 підтипи, 86 з яких уже відомі, при чому 83 – у птахів.

За оцінками ВООЗ, під час сезонних епідемій грипу у світі щороку помирає від 250 до 500 тис. осіб, більшість із яких – діти до 2 років і особи старше 65 років. В історії людства відомі такі трагічні випадки, коли під час пандемії грипу кількість смертей перевищувала 20 млн (сумнозвісна «іспанка» в 1918–1920 рр.).

Причиною виникнення тяжких епідемій і пандемій грипу є висока змінюваність вірусу, внаслідок якої щороку з'являються нові варіанти, здатні викликати захворювання у тих, хто вже хворів на грип. При незначних змінах вірусу грипу майже щорічно виникають епідемії, що можуть за 1,5–2 міс. охопити обидві півкулі планети. Якщо з'являються віруси зі значними відмінностями від основної популяції, то більшість населення Землі стає беззахисною перед інфекцією і впродовж нетривалого терміну може захворіти на грип у дуже тяжкій формі – поширюється пандемія.

Дуже часто грипом називають будь-яке респіраторне захворювання (ГРВІ). Це помилка, оскільки на сьогодні, крім вірусу гри-



Наш консультант:

Олена Костянтинівна Колоскова, професор, зав. кафедри педіатрії і дитячих інфекційних хвороб БДМУ (м. Чернівці).

пу, описано понад 200 видів інших респіраторних вірусів. Незважаючи на те, що основні симптоми ГРВІ і грипу схожі, для грипу характерний агресивний початок і гострий перебіг хвороби.

Найчастіше грипозна інфекція проявляється різким підвищенням температури тіла від 38 до 40 °С і лихоманкою, відчуттям розбитості, болями у м'язах і головним болем, дертям і відчуттям сухості в глотці і в носі, до яких пізніше приєднуються сухий кашель і біль за грудниною. У разі легкого перебігу і своєчасного розпочатого лікування хвороба відступає протягом 5–7 днів. При середньотяжких і тяжких формах грипу розвиваються ускладнення.

Найчастіше ускладненнями при грипі є бронхіти, запалення легень, отити, риносинусити (гайморит, етмоїдит тощо), міокардити, неврити,



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ НЕБЕЗПЕЧНИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Увага!

Займатися самолікуванням при грипі дітей, вагітних жінок та осіб похилого віку неприпустимо!

радикуліти, ураження печінки і нирок, менінгіти та ін.

Особливо вразливі до розвитку ускладнень при грипі групи високого ризику: діти, люди похилого віку, вагітні жінки, люди з хронічними хворобами серця, легень, нирок і з цукровим діабетом.

Вірус грипу передається повітряно-крапельним шляхом від хворої людини при диханні, чханні, кашлі, під час розмови, а також через предмети вжитку, ручки дверей, посуд тощо. Хворий є заразним протягом перших 5–7 днів хвороби. Грип треба лікувати вдома, щоб не створювати для оточення небезпеку зараження, а себе не піддавати ризику розвитку ускладнень.

Для попередження поширення інфекції особам, що доглядають хворих на грип, рекомендується

- ✓ носити спеціальну марлеву пов'язку;
- ✓ часто мити руки;
- ✓ для догляду за хворими виділяти окремі предмети;
- ✓ кімната, в якій перебуває хворий, повинна провітрюватися не менш ніж двічі на день, у ній слід робити вологе прибирання, витирати ручки на входних дверях і ручки меблів.

Важливо!

Застосовувати антибіотики у разі неускладнених ГРВІ та грипу недоцільно й шкідливо для здоров'я! При вірусній інфекції і розвитку бактеріальних ускладнень лікування повинен призначати тільки лікар!

**У разі появи перших симптомів грипу рекомендується:**

- ✓ постільний режим;
- ✓ багато пити (гарячий чай з лимоном чи малиною, липовий чай, відвар шипшини, морс, мінеральна вода, тепле молоко з медом);
- ✓ жарознижувальні засоби;
- ✓ препарати для полегшення носового дихання;
- ✓ засоби для розрідження і виведення мокротиння;
- ✓ натуральні противірусні препарати;
- ✓ обов'язкова консультація лікаря у перші дні захворювання (!).

Методи профілактики грипу:

- ✓ головне – обмеження відвідування культурно-масових заходів, скорочення часу перебування в місцях масового скупчення людей;
- ✓ застосування марлевої пов'язки (зміна кожні 2–3 години);
- ✓ часте миття рук і обробка ручок дверей дезрозчинами;
- ✓ збалансоване харчування з обов'язковим вживанням овочів та фруктів;
- ✓ промивання носової порожнини ізотонічним розчином хлориду натрію;
- ✓ вакцинація;
- ✓ вживання натуральних противірусних та імуномодулюючих препаратів для профілактики ГРВІ та грипу.

Загальновідомо, що хворобу легше попередити, ніж лікувати. Тим більше що методи профілактики ГРВІ та грипу доступні і прості.

Міцного Вам здоров'я!

