**Сезон простуд**

Симптомы простудных заболеваний не редкость после новогодних праздников. Капри­зы погоды нашего южного региона, затяжные новогодние каникулы, выбивающие организм из привычного ритма жизни, снижают имму­нитет и достаточно промочить обувь, пройтись босиком по холодному полу, поси­деть на сквозняке, попить холод­ной воды, как начинает болеть гор­ло, появляется кашель и повыша­ется температура.

Какой букет может преподнести нам коварный "сезон простуд"?

**Ангина.** Чаще всего возникает на фоне снижения иммунитета после переохлаждения. Для ангины характерно: общее недомогание, слабость, озноб, головная боль, ло­мота в суставах, острая боль в гор­ле, особенно при глотании, высо­кая температура. Не занимайтесь самолечением, вызывай­те врача.

Анги­на заразна, поэтому больного надо изолировать, выделить свою посуду, которой на период болезни никто не должен пользоваться.

**Грипп –** широко распространенное заболевание, и вряд ли найдется человек, который хоть раз не переболел бы гриппом.

Актуальность гриппа как медицинской проблемы обусловлена высокой заболеваемостью — на долю гриппа и ОРВИ приходится до 90% от всех инфекций. Еще грипп опасен своими осложнениями такими, как пневмония, ринит, синусит, бронхит, отит, миокардит, поражение почек, оболочек головного мозга, спинного мозга и сосудов. Также при гриппе нередко обостряются имеющиеся хронические заболевания.

***Факты медицинской статистики:***

***\* Эпидемии гриппа и ОРВИ возникают ежегодно и поражают до 15% населения Земного шара***

***\* Ежегодно в мире гриппом заболевает до 500 миллионов человек, 2 миллиона из которых умирает***

***\* Периодически повторяясь, грипп и ОРВИ при самом благоприятном исходе суммарно сокращают жизнь человека, в среднем, на 1 год***

***\* В России ежегодно регистрируется от 27,3 до 41,2 миллионов заболевших гриппом и ОРВИ***

***\* В структуре всей инфекционной заболеваемости, зарегистрированной в крае в прошлом году, грипп и ОРВИ составили 83,95% у взрослых и 82,64% у детей***

**Вирус гриппа** обычно проникает в организм через слизистые оболочки дыхательных путей, распространяясь воздушно-капельным путем. Заболевание чрезвычайно заразно, даже кратковременный контакт с больным гриппом человеком может привести к заражению. Именно поэтому весь мир страдает от ежегодных сезонных (приходящихся на холодное время года) эпидемий гриппа. Так как предотвратить контакты с больными людьми мы не в силах, имеет смысл сделать прививку от гриппа, особенно пожилым людям и детям, а также тем, кто страдает хроническими заболеваниями.

Грипп обычно начинается через несколько дней после попадания вируса в организм – с резкого (до 38 – 40 градусов) подъема температуры. Больные жалуются на озноб, "ломоту" в мышцах, боли в животе. Температура и плохое самочувствие сохраняются до пяти дней, затем наступает выздоровление.

Сам по себе грипп не опасен – но чрезвычайно опасны его осложнения. Осложнения гриппа могут принимать форму острой пневмонии, сопровождающейся отеками легких, форму отитов (в некоторых случаях приводящих к полной потере слуха), грипп ослабляет сопротивляемость организма иным, вирусным и бактериальным инфекциям, и на его фоне могут развиться вирусный энцефалит, менингит – смертельно опасные заболевания.

**Тактика поведения в очаге гриппа**

Грипп в доме диктует следующие обязательные действия

для больного:

\* вызвать врача на дом;

\* воздержаться от решительной борьбы с высокой температурой: именно при
температуре 38-39°С вирус гибнет и активнее вырабатываются специфические антитела;

\* не принимать антибиотики и сульфаниламидные препараты: они на вирус гриппа не действуют;

\* пить горячий чай и другие напитки, соблюдать постельный режим;

\* выполнять рекомендации врача.

для членов семьи:

\* по возможности изолировать больного, ограничить близкие контакты с ним,
носить четырехслойные марлевые повязки, периодически проглаживая их горячим
утюгом;

\* чаще проветривать помещения, предварительно тепло укрыв больного;

\* выделить больному посуду и мыть ее отдельно горячей водой;

\* носовые платки, полотенца, нательное и постельное белье больного стирать
после предварительного кипячения;

\* проводить ежедневную влажную уборку комнат;

\* принимать препараты, предназначенные для профилактики гриппа.

**"Группы риска"**

Группы лиц с повышенным риском развития осложнений гриппа:

• больные хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы и органов дыхания;

• взрослые и дети, страдающие заболеваниями почек, сахарным диабетом;

• все лица старше 60 лег,

• взрослые и дети с иммунной недостаточностью, в том числе ВИЧ-инфицированные и лица, получающие иммунодепрессанты;

• беременные женщины;

• больные любого возраста, находящиеся в стационарных медицинских учреждениях или
страдающие хроническими заболеваниями и вынужденные постоянно посещать медицинские
учреждения.

**Что делать, чтобы не заболеть.**

Ответ скрыт в самом названии "простуда": закаляйтесь! Закаленный, нечувствительный к холоду человек, как правило, редко гриппует и легче переносит болезнь.

Поездке в транспорте предпочтите неспешную прогулку пешком подальше от загазованных автострад, а посещению многолюдного концерта - "посиделки" в кругу семьи. Это надежный способ разминуться с респираторными вирусами.

Увлажняйте атмосферу на работе и дома. Воздух, в котором недостаточно влаги (а именно таким он становится в наших домах в отопительный сезон), "сушит" слизистую носа и делает ее беззащитной перед инфекцией.

Почаще проветривайте свой кабинет и квартиру.

Если вы будете переносить "простуду" на ногах, можно заразить тех, с кем вы работаете в одном коллективе. Необходимо отметить, что **самолечение при гриппе недопустимо**, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Грипп опасен своими осложнениями, поэтому врачи не рекомендуют переносить его на ногах, необходимо лечение, причем не самолечение, а лечение у врача. Только врач может правильно оценить состояние больного!

ГБУЗ "Центр медицинской профилактики"

министерства здравоохранения Краснодарского края

тел. 226-48-31