

## **Грипп самолечения не терпит**

**Грипп – вирусное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: отит, гайморит, трахеит, пневмония, бронхит, менингит, миокардит, гломерулонефрит.**

Наиболее опасен грипп для детей, беременных женщин, пожилых людей старше 60 лет и всех остальных граждан любого возраста, страдающих такими хроническими заболеваниями, как, заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, а также имеющих метаболические нарушения (сахарный диабет, ожирение).

К типичным симптомам гриппа относятся:

- резкий подъем температуры тела (в течение нескольких часов) до высоких цифр (38-40 С), озноб;
- чувство разбитости;
- боли в мышцах, суставах, в животе, в глазных яблоках, слезотечение;
- слабость и недомогание.

Нередко заболевший человек ощущает затруднение носового дыхания. Может возникнуть першение в горле, саднение за грудиной, сухой болезненный кашель.

При первых признаках заболевания ни в коем случае не стоит заниматься самолечением, ведь те способы и средства лечения, которые подошли вашему соседу или родственнику, могут быть бесполезны для вас. К тому же отличить острое респираторное вирусное заболевание от гриппа самостоятельно практически невозможно, сделать это может только медицинский сотрудник. А мы помним, что грипп опасен своими осложнениями, поэтому при первых признаках заболевания необходимо вызвать врача из своей поликлиники для постановки правильного диагноза и назначения адекватного лечения.

Напомним и правила профилактики гриппа. Конечно, самым эффективным способом профилактики данного заболевания является своевременная вакцинация. Прививку от гриппа необходимо сделать не

позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости. Не пропустите вакцинацию в осеннее время, а пока соблюдайте несколько правил профилактики. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют. Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта. Промывайте нос, особенно после улицы и общественного транспорта. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и проводите там влажную уборку, увлажняйте воздух. Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.); блюда с добавлением чеснока и лука. По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет. Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

**Полина Железова,  
главный врач ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики  
Костромской области».**