

ПАМ'ЯТКА

ОБЕРЕЖНО: ГРИП!

Грип - найпоширеніша вірусна хвороба. Щороку збільшується число випадків із тяжким і атиповим перебігом хвороби, а також форм виявів його ускладнень (запалень легень, плевритів тощо).

Захворювання на грип починається раптово, з лихоманки від 38 - 40⁰, сильного головного болю, відчуття судомів у суглобах, у всьому тілі як при синдромі загальної інтоксикації. Інфікування відбувається повітряно - крапельним шляхом.

Збудник захворювання на грип - найчастіше вірус А, рідше В і С. Кожен, хто занедужав, неодмінно має дотримуватися певного режиму, насамперед перебувати в ліжку. Це - найважливіша умова як для одужання самого хворого, так і для боротьби з поширенням інфекції. І аж ніяк не слід удаватися до самолікування, а негайно треба викликати медичного працівника. Бо тактика лікування передбачає вчасне застосування етіотропних, імуностимулюючих, дезінтоксикаційних, нестероїдних протизапальних, антигістамінних препаратів, полівітамінів. Дієта - молочно - рослинна. До прибуття лікаря потрібно якнайбільше пити гарячого чаю, бажано з лимоном, чаю з чорною смородиною, малиною, настоїв з квітів бузини, липи, лужні мінеральні води, молоко з медом. Антивірусну дію має сік каланхое, часнику, цибулі застосовуваний у вигляді інгаляції або через введення крапель соку в ніс піпеткою.

За легкої та середньої форм перебігу грипу хворі лікуються в домашніх умовах, а госпіталізації підлягають пацієнти з тяжким гіпертоксичним перебігом, особливо ускладненим плевритом, пневмонією, менінгоенцефалітами.

Важливо пам'ятати кожному: не грип страшний, а неувага до захворювання на нього. Якщо вчасно викликати лікаря і суворо дотримуватися призначеного ним режиму лікування, то одужання гарантоване в переважній більшості випадків без будь-яких ускладнень. А ще варто не забувати: нормальний спосіб життя, харчування, хай не дорогою, але вітамінізованою їжею (овочі, фрукти, законсервовані ягоди, компоти, квашена капуста, огірки, а найліпше - свіжа цибуля, часник і т. п.), перебування хоча б уранці та ввечері на свіжому повітрі, а ще краще – легка ранкова гімнастика в провітреній кімнаті, - різко збільшують шанси кожного з нас не захворіти на грип або звести до мінімуму його шкідливий вплив.

