

Что такое грипп?

Грипп - острое инфекционное, быстро распространяющееся заболевание, поражающее органы дыхания, нервную, а иногда и сердечно-сосудистую системы. Возбудителем гриппа является вирус, размножающийся в слизистой оболочке дыхательных путей; он распространяется в воздухе вместе с мелкими капельками слюны; слизи и мокроты, выделяемыми гриппозными больными при чиханье, кашле, разговоре. Грипп - одна из самых заразных болезней.

Вспышки гриппа нередко принимают характер эпидемий, охватывая иной раз и весь мир (пандемии). Чаще всего гриппом болеют дети, для них и стариков грипп особенно опасен. **Предвестниками гриппа** обычно бывают плохое самочувствие, отсутствие аппетита и познабливание. После инкубационного (скрытого) периода продолжительностью не более 2 дней, появляются озноб, головная боль, нарастание температуры, чувство разбитости, ломоты в суставах, мышцах и костях. Затем появляются насморк, охриплость, кашель, покраснение горла, боль при глотании, покраснение глаз. Высокая температура (до 39-40 градусов) держится обычно 3-6 дней или меньше. Слабость и сильная головная боль преимущественно в области лба и в висках, болезненность при вращении глаз могут сохраниться и после снижения температуры до нормальной.

После гриппа нередко наблюдаются различные осложнения (бронхит, воспаление легких, менингит, радикулит, воспаление почек и др.).

В современных условиях лечение гриппа проводится, как правило, медикаментозными средствами, назначаемыми врачом. И все же, небесполезно иметь под рукой рекомендации по лечению гриппа в домашних условиях.

Общие рекомендации, которые необходимо выполнять при появлении признаков гриппа. **Вызовите врача.** Примите первые меры по облегчению состояния до приезда специалиста. **Ложитесь в постель.** Ослабленному организму необходимо создать благоприятные условия для борьбы с инфекцией. Снижение уровня физической активности необходимо для высвобождения энергии и направления ее туда, где она нужнее в данный момент. **Увеличьте потребление жидкости.** Пейте больше. Идеально теплое питье маленькими глотками, часто и понемногу. Заварите настой шиповника, пейте подкисленные соки и морсы, чай с лимоном. Традиционным напитком является чай с малиной - он снижает температуру, вызывает обильное потоотделение.

Сбивайте только высокую температуру. Не принимайте жаропонижающие препараты при малейшем повышении температуры - это защита организма,

показатель того, как он справляется с инфекцией. Если вы собьете температуру преждевременно, то это может вызвать опасные осложнения. Исключение составляет плохая переносимость жара - это индивидуальная особенность организма.

Не пренебрегайте приемом медикаментов. Грипп опасен возможными последствиями, поэтому **принимайте препараты, прописанные врачом.** Опытный специалист определит, что именно поможет на данном этапе заболевания.

Боритесь с симптомами. Кашель, насморк, красное горло можно лечить народными методами - молоко с содой или минеральной водой, ингаляции, промывание носа, полоскание рта травяными настоями и т.д.

Принимайте противовирусные препараты. Помимо лекарств, выписанных врачом, пользуйтесь домашними рецептами. В борьбе с вирусами хорошо использовать мед и сок лука (в равных пропорциях), лимон (без сахара и как можно больше), инжир.

Создайте условия для гибели вирусов и микроорганизмов. Чтобы эффективно лечить грипп в домашних условиях, **необходимо изолировать больного от других членов семьи. Чаше проветривайте помещение, делайте влажную уборку, дезинфицируйте и увлажняйте слишком сухой воздух. Обрабатывайте посуду больного человека, выдайте индивидуальные постельные принадлежности и предметы личной гигиены. Пользуйтесь медицинскими масками, меняя их каждые 3 часа.**