

# Симптомы, лечение и профилактика гриппа

Как распознать заболевание и что делать при появлении первых признаков

## Профилактика

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни, который включает полноценный сон, здоровую пищу, физическую активность
- Пейте больше жидкости
- Принимайте витамин С

## Уход за больным

- Не позволяйте окружающим приближаться к больному ближе, чем на метр
- При контакте с больным прикрывайте рот и нос медицинской маской, после каждого контакта мойте руки с мылом
- Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной
- Ежедневно проводите уборку, используя моющие хозяйственные средства

ВО ВНЕШНЕЙ СРЕДЕ ВИРУС СОХРАНЯЕТ АКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ 72 ЧАСОВ

ЛЮДИ, ЗАРАЖЕННЫЕ ГРИППОМ, ОПАСНЫ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ В ТЕЧЕНИЕ 7-10 ДНЕЙ

ВРАЧИ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ СИМПТОМОВ ГРИППА

## Симптомы

СПУСТЯ 1-5 ДНЕЙ ПОСЛЕ КОНТАКТА С ЗАБОЛЕВШИМ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ:



- головные боли
- повышение температуры до 39-40° С
- кашель, затруднение дыхания
- озноб
- мышечные боли, боли в суставах
- рвота
- диарея

## Лечение

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ НЕЗДОРОВЫМ, ПОЯВИЛАСЬ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА, КАШЕЛЬ ИЛИ БОЛИ В ГОРЛЕ:

- оставайтесь дома и не выходите на работу, в школу или другие общественные места
- немедленно обратитесь к врачу
- отдыхайте и пейте больше жидкости
- тщательно и часто мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания
- сообщите семье и друзьям о вашей болезни, избегайте контакта с людьми

## **Ротавирусная инфекция у детей: симптомы**

Основными симптомами ротавирусной инфекции у детей называют:

- Резкое повышение температуры
- Жидкий обильный водянистый стул с резким запахом
- У половины деток возникает рвота
- Боли в животе у детей в подростковом возрасте
- Часто встречаются характерное «урчание» в животе

## **Ротавирусная инфекция у детей: диета и питание**

Согласно мнению большинства врачей, из питания ребенка, больного ротавирусной инфекцией необходимо полностью исключить все молочные и даже кисломолочные продукты:

- Молоко
- Творог
- Ряженку
- Кефир
- Йогурты

Такая мера обусловлена тем, что именно молочная среда наиболее благоприятна для жизни и размножения многих бактерий и микроорганизмов.

*Основное правило диеты при ротавирусной инфекции – обильное питье, которое не допустит обезвоживания организма ребенка. Пить нужно давать воду, домашний кисель, чай без сахара. Кроме того, пить нужно давать ребенку часто, но малыми порциями, дабы предотвратить рвотные рефлексы и позывы, иначе вся жидкость будет выводиться из организма вместе с рвотой.*

### **Исключить из питания нужно:**

- Сырые овощи и фрукты
- Черный хлеб
- Сахар
- Молочные продукты
- Тяжелоусваиваемые продукты

Если ребенок может и проявляет желание кушать, в рационе его должны присутствовать только жидкие каши на воде, часто рекомендуется жидкая рисовая каша или рисовая водичка. При ротавирусной инфекции можно кушать белый хлеб, желательно в сухарях.

### **Препараты при ротавирусной инфекции**

Так как лекарства от ротавируса не существует, все медикаментозное лечение направлено на борьбу с последствиями болезни. Обычно врачи назначают общие противовирусные препараты, такие как *афлубин*, *интерферон*; а также лекарства, направленные на улучшение работы пищеварительной системы и выведения токсинов из организма: *смекта*, *бактерин*, *атоксил*; обильное питье: *регидрон*, *глюкоза*.

### **Профилактика ротавирусной инфекции у детей**

Профилактика ротавирусной инфекции, как и профилактика прочих кишечных инфекций – это, в первую очередь, соблюдение чистоты и личной гигиены. Ротавирус погибает при кипячении, поэтому фрукты и овощи рекомендуется обдавать кипятком перед употреблением детьми. В пищу необходимо использовать исключительно кипяченую воду.

### **Симптомы норовирусной инфекции**

Первые симптомы заболевания появляются через 24-48 ч. после заражения. Это может быть однократная, но чаще многократная рвота, понос, сильная тошнота, повышение температуры. Норовирус чаще всего вызывает диарею и сильную рвоту, но иногда может быть и только рвота. Нарушения со стороны пищеварительной системы могут сопровождаться мышечными, головными болями и слабостью. Обычно симптомы норовирусной инфекции проходят сами через 12-72 часа. После болезни организм вырабатывает иммунитет к вирусу, но на очень короткий период, около 8 недель. После этого срока человек может снова заразиться норовирусом и заболеть.

Лечение норовирусной инфекции зависит от особенностей протекания заболевания, и, в основном, включает в себя восполнение в организме воды

и электролитов. Для этого рекомендуется частое дробное питье растворов, восстанавливающих водно-минеральный обмен. Наиболее эффективны глюколан и регидрон, а также хумана электролит, в которых соотношение глюкозы, солей натрия и калия обеспечивает оптимальное всасывание их из кишечника в кровь. Эти растворы следует чередовать с питьем зеленого чая, настоя ромашки, минеральной воды (уже без газа) и других жидкостей. Объем жидкости, который должен выпить больной в первые 6-8 ч болезни, составляет для взрослых людей ориентировочно 80-50 мл на 1 кг массы тела. Возможно одновременное применение таких препаратов как КИП (Комплексный иммуноглобулиновый препарат), но обычно это не влияет на сроки выздоровления.

### Профилактика норовирусной инфекции

На данный момент вакцины от Норовирусов не существует. Несмотря на высокую контагиозность, устойчивость и длительное сохранение жизнеспособности вирусов на контаминированных предметах во внешней среде, **меры профилактики элементарны. Как и при любой кишечной инфекции, чтобы не заболеть, следует выполнять следующие правила:**- соблюдение личной гигиены (тщательное мытье рук перед едой и приготовлением пищи, после туалета, после возвращения с улицы, смывание фекалий при закрытой крышке унитаза);

- тщательная обработка овощей и фруктов, употребление в пищу термически обработанных продуктов;- употребление гарантированно безопасной воды и напитков (кипяченая вода, напитки в фабричной упаковке);- при купании в водоемах и бассейнах не допускать попадания воды в рот.

Если в доме уже есть заболевший, то необходимо очень внимательно следить за гигиеной- защите рук перчатками при уходе за больными, контактах с предметами в окружении больного, тщательному мытью рук мылом и водой, обработке их спиртосодержащими кожными антисептиками. По меньшей мере, один раз в день необходимо проводить обработку всех поверхностей, с которыми контактировал заражённый человек: корпус кровати, прикроватные столики, санузлы, ручки и т.д. Учитывая высокую жизнестойкость вируса, уборку лучше проводить с хлорсодержащими дезинфицирующими средствами. Посуду, моющиеся предметы,

которыми пользовался инфицированный больной, а также игрушки (если заболел ребёнок) необходимо кипятить.

Все вещи, которые были запачканы рвотными массами, необходимо сразу стирать при температуре не менее 60°.

Подобное соблюдение правил гигиены позволит избежать дальнейшего распространения инфекции и повторного заражения людей.

### **Продукты полезные для поднятия иммунитета**



Чесночный сок содержит в себе [биологически активные вещества](#), оказывающие противомаларийное, [фунгицидное](#) (противогрибковое), противоглистное, противопротозойное, противовирусное и противовоспалительное действие. Так, при лечении простуды хорошо помогают специально приготовленные из чеснока отвар, настой, сироп, масло, сок, а также чеснок с медом и молоком. Сок чеснока помогает при глубокой простуде с сильной болью в горле. Сок нужно выжимать из зубков обязательно вручную!



Главный секрет полезных свойств

лука — высокое содержание в его эфирном масле особых веществ — фитонцидов, которые обладают мощным антибактериальным действием. За считанные секунды погибают многие виды бактерий и грибов. Ими защищаются также и сами растения. Польза лука будет ценной для тех, кто страдает простудными заболеваниями. Стоит вдыхать эфирное масло разрезанной луковицы, чтобы облегчить состояние при насморке или даже вовсе от него избавиться. Этот овощ оказывает мочегонное, противовоспалительное, противодиабетическое и тонизирующее действие, повышает аппетит. Отвары из шелухи служат прекрасным средством для укрепления корней волос (следует, однако, помнить, что после такой «луковой» терапии волосы приобретают неприятный запах). О полезных свойствах лука нам может поведать высокое содержание в нем различных витаминов (В1, В2, В3, С) и микро- и макроэлементов (железо, кобальт, калий, кальций, натрий).





Лимон — прекрасное бактерицидное средство, он поможет уничтожить до 12 различных бактерий. Чтобы лимон стал более действенным против гриппа, его надо класть в чай из шалфея, мяты, хвоща, подорожника. Такая смесь помогает поддерживать содержание кальция в организме на нужном уровне. Лимон восстанавливает пищеварительные процессы, способствует выведению шлаковых накоплений из кишечника. Входит в состав смесей для лечения инфекции горла и дыхательных путей. Облегчает головные боли и мигрени. Является мочегонным средством. Устраняет сыпи различного происхождения, фурункулы. Используется для гигиены полости рта. Лимонный сок и кожура обладают антисептическим действием. А листья лимонного дерева используются для снятия жара. Лимон богат витамином С, который укрепляет иммунную систему и действует как антиоксидант.