**ОБЕРЕЖНО: грип!**

ГРИП– гостре респіраторне захворювання. За своїм соціальним значенням грип посідає перше місце серед хвороб людини. Захворюваність на грип та гострі респіраторні вірусні інфекції перевищує сумарну захворюваність на всі інші інфекції. Грип супроводжується високою смертністю, особливо серед маленьких дітей та людей похилого віку.

Збудником грипу є вірус, який розмножується в слизовій оболонці верхніх дихальних шляхів. Вірус грипу дуже легко передається. Найрозповсюдженіший шлях передачі інфекції – повітряно-крапельний, тобто коли людина кашляє, чхає або навіть розмовляє. Також можливий, хоча й рідко, побутовий шлях передачі. Наприклад, зараження через предмети домашнього вжитку. Хворий є джерелом інфекції, носієм вірусу і особливо небезпечний у перші п’ять днів захворювання.

• Які типи вірусу грипу існують? Чим вони відрізняються?

Вірус грипу А, як правило, викликає захворюваність середньої або сильної важкості. Вражає як людину, так і деяких тварин. Власне віруси грипу А відповідальні за появу епідемій.

Вірус грипу В здатний змінювати свою структуру. Він не викликає тяжких епідемій, але є причиною локальних спалахів. Віруси цього типу вражають тільки людей, найчастіше - дітей.

Вірус грипу С недостатньо вивчений. Він інфікує лише людей. Симптоми хвороби дуже легкі або не виявляються взагалі. Грип цього типу не викликає епідемій і не призводить до серйозних наслідків.

• Які симптоми грипу?

Грип починається гостро. Інкубаційний період, як правило, триває 1-2 дні, але може продовжуватись і до 5 днів.

У хворого може розвинутись одна із 4-х форм грипу: легка, середня, важка і гіпертоксична. Симптоми і їхня сила залежать від важкості захворювання. У випадку легкої форми грипу, температура тіла може бути нормальною або підвищуватися не більше 38˚С, симптоми інфекційного токсикозу - слабко виражені або відсутні.

У випадку середньоважкої форми грипу, температура підвищується до 38,5 – 39,5˚С і спостерігаються класичні симптоми захворювання: велике потовиділення, слабкість, головний біль, ломота у суглобах, м’язах та кістках, сухий кашель, нежить. При такій формі грипу температура тіла підвищується до 40-40,5˚С. До симптомів, характерних для середньоважкої форми грипу, приєднуються судорожні припадки, галюцинації, судинні розлади, носові кровотечі тощо.

Якщо грип протікає без ускладнень, лихоманка продовжується 2-4 дні і хвороба закінчується через 5-10 днів.

• Які ускладнення може спричинити грип?

Найрізноманітніші – бронхіт, пневмонія, менінгіт, запалення нирок, енцефаліт, запалення серцевого м’яза, враження центральної нервової системи. Можливе також загострення хронічних хвороб, бронхіальної астми або цукрового діабету.

• Для кого грип є особливо небезпечним?

Для маленьких дітей, вагітних жінок, хворих на бронхіальну астму, серцево-судинні та нервові захворювання, цукровий діабет, а також для осіб похилого віку та усіх, у кого понижений імунітет.

• Як має харчуватися хворий на грип?

Жирна їжа, м’ясо та молочні продукти сприяють утворенню слизу, набряку слизової оболонки носа та гайморових пазух. А ось гарячий курячий бульйон допоможе звільнити носові проходи від слизу. Помічниками організму в боротьбі з застудою є овочі та фрукти, багаті на вітамін А (морква, капуста, шпинат) та вітамін С (смородина, ківі, авокадо, цитрусові, квашена капуста тощо).

• Що робити, якщо вдома хтось захворів на грип?

Хворого бажано ізолювати. Він повинен мати окремий посуд та засоби гігієни. Всім іншим варто приймати протигрипозні препарати – імуноглобулін, афлубін та оксолінову мазь. Також важливо регулярно провітрювати та робити вологе прибирання у приміщенні, в якому перебуває хворий.

• Особливості перебігу грипу у дітей

Температура приміщення, в якому перебуває хвора дитина, повинна становити 22-24 градуси. Не варто дитину вдягати надто тепло: при грипі однаково небезпечне як переохолодження хворого, так і його перегрівання.

Харчування хворої дитини має бути повноцінним, а вся їжа легко засвоюватися. Це можуть бути фрукти, овочі, каші, риба. Дитина має багато пити: соки, морси, компоти, чай з лимоном, малиною, калиною.

Не варто зловживати рослинними адаптогенами (ехінацеєю, елеутерококом) та полівітамінами. Їх треба приймати лише за призначенням лікаря.

• Коли потрібно знижувати температуру в дитини?

Якщо температура до 38 градусів, знижувати її взагалі не треба, якщо ж вища – доцільно давати дитячий парацетамол. Не бійтеся загартовувати дитину за допомогою фізичних вправ, водних процедур, ходіння вдома босоніж. Привчіть дитину щодня їсти свіжу цибулю та часник.

Ви зможете захистити себе від грипу на цілий рік, якщо своєчасно зробите протигрипозне щеплення. Але перед цим необхідно обстежитись у лікаря-імунолога. Майте на увазі, що імунітет після щеплення виробляється протягом 2-х тижнів. Отож, потурбуйтесь про своє здоров’я завчасно.