

# ГРИПП



# ГРИПП ИЛИ ОРВИ?

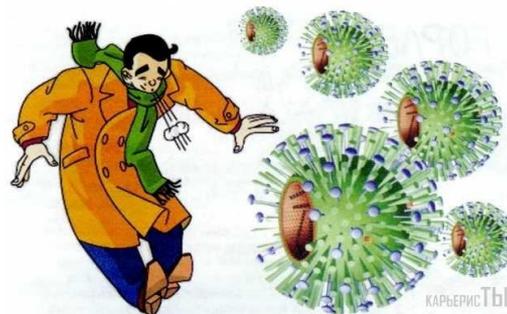
Симптомы заболевания при Гриппе могут быть такими же, как при обычном ОРВИ, но, как правило, выражены сильнее. Температура обычно быстро повышается до 38–40 °С, появляется озноб, сильные головные боли и боли в мышцах, сонливость, спутанность сознания. Присоединяются насморк, кашель, конъюнктивит, возможны тошнота и диарея.

Первичная вирусная пневмония может развиваться в самые первые дни начала заболевания. В течение 12–36 ч нарастает одышка, боль за грудиной, кашель со скудным количеством мокроты и прожилками крови. В редких случаях возможно массивное кровохарканье.



# КТО РИСКУЕТ БОЛЬШЕ?

- ❖ Тяжелые, угрожающие жизни осложнения развиваются чаще во II и III триместрах беременности;
- ❖ В I триместре выше риск поражения плода с формированием грубых пороков развития;
- ❖ Лишний вес увеличивает вероятность тяжелого гриппа в 2,5 раза;
- ❖ Бронхиальная астма и хронические заболевания органов дыхания повышают риск развития тяжелых форм гриппа в 5,4 раза;
- ❖ При заболеваниях сердечно-сосудистой системы риск тяжелого гриппа возрастает в 2,5 раза;
- ❖ Курение увеличивает вероятность тяжелых осложнений в 4,6 раза;
- ❖ Инфекции, передающиеся половым путем, цитомегаловирус, вирус простого герпеса, сифилис, трихомониаз, сопровождающиеся снижением иммунитета, повышают вероятность тяжелого течения гриппа в 6,6 раза.



# ПРИЗНАКИ ТЯЖЕЛОЙ ФОРМЫ ГРИППА



- ❖ Симптомы ОРВИ, в среднем на 3–8-е сутки от момента заболевания.
- ❖ Одышка при нагрузке и/или в покое (может отсутствовать).
- ❖ Затрудненное дыхание, чувство нехватки воздуха (почти всегда).
- ❖ Цианоз и/или акроцианоз.
- ❖ Окрашенная мокрота.
- ❖ Боль в груди.
- ❖ Изменения психики — возбуждение или спутанное сознание.
- ❖ Высокая температура (не обязательно, иногда — низкая).
- ❖ Пониженное или нестабильное (подъемы и спады) артериальное давление.
- ❖ Изменения в анализах крови.

# КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ?



- ❖ Не заразиться гриппом в период эпидемии — задача не из простых. Хотя, безусловно, приверженность здоровому образу жизни позволит защитным силам организма лучше противостоять инфекции. Закаливание, рациональное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек — всё это работает, но требует последовательного и длительного претворения в жизнь.
- ❖ Разумным способом избежать заражения является значительное ограничение контактов: магазины, метро, концерты становятся очевидными очагами распространения инфекции. Если идти «в люди» необходимо, можно использовать марлевую маску, закрывающую нос и рот. Но помните, что уже через 2 часа маска превратится в самый настоящий «гриппосборник», поэтому менять ее следует как можно чаще.
- ❖ Как ни странно, но серьезной защитной мерой является частое мытье рук. Обязательно с мылом или спиртосодержащим средством. Особенно если в вашем присутствии кто-то чихнул или закашлялся. Особенно перед едой. Ни в коем случае нельзя прикасаться к собственному лицу, глазам, носу, рту, не вымыв руки. В общественном транспорте не стоит снимать перчатки.
- ❖ Вернувшись домой, нужно тщательно вымыть руки, умыться, промыть нос и прополоскать полость рта, сразу же переодеться в «домашнее». Частая влажная уборка в квартире и регулярное проветривание по 15–20 минут не позволят вирусу нахально колонизировать ваше жилье.

**ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СИМПТОМОВ ГРИППА  
СЛЕДУЕТ НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАТЬСЯ  
ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ!**

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**