

Как уберечься от гриппа?

«Здоровый человек - самое драгоценное произведение природы».

Т. Карлейль

Выполнила: студентка И-3
Кировского педагогического
колледжа Полуэктова Елена



Что такое грипп?

Все о простуде и гриппе.

Что такое ОРВИ?

Пути заражения вирусом гриппа.

Как же начинается грипп?

Профилактика гриппа.

Чем же лечить грипп и ОРВИ?

Грипп - это разновидность острой респираторной вирусной инфекции, которая, как правило, рассматривается отдельно от остальных заболеваний этой группы.

Грипп отличается от других инфекций особо тяжелым течением, наличием осложнений и может закончиться смертельным исходом.

Вирус гриппа относится к семейству ортомиксовирусов. Имеет сферическую структуру. Итак, вирусы гриппа, по внутреннему содержанию, бывают 3-х типов А, В, С.

Вирус гриппа А вызывает заболевание средней или сильной тяжести. Именно вирусы гриппа А являются виновниками таких страшных явлений как пандемии и эпидемии. У вируса типа А, на настоящий момент известно 16 типов гемагглютенина и 9 типов нейраминидазы. Отсюда и обозначение гриппа например. А Н1.Н1 – кодовое название свиного гриппа.

Вирус гриппа В Как и вирус гриппа А, способен изменять свою антигенную структуру. Однако это свойство выражено менее четко, чем у гриппа типа А. Вирусы типа В не вызывают пандемии и являются причиной локальных вспышек заболеваемости охватывающих одну или несколько стран. Вирусы гриппа В поражают только человека (чаще вызывая заболевание у детей).

Вирус гриппа С мало изучен. Данный тип вируса содержит только 7 фрагментов нуклеиновой кислоты и только один поверхностный антиген. Способен инфицировать только человека. Симптомы болезни очень легкие, либо не проявляются вообще.



Грипп существует уже не один век. Уже в пятнадцатом - шестнадцатом столетии нашей эры было известно это заболевание, о чем остались летописные источники. Но ученые считают, что на самом деле вирусу гриппа намного больше лет. Еще сто лет назад грипп именовался «*инфлюэнцой*». Такое наименование произошло от переделанного итальянского выражения «*последствия переохлаждения*». Нынешнее же наименование заболевания происходит от французского слова «*gripper*», которое обозначает любое заболевание органов дыхания.

Хронические переохлаждения с неограниченным количеством носителей вредных вирусов является идеальной почвой для развития простудных заболеваний.

Еще несколько лет назад наши медики предпочитали объединять их в группу Острые респираторные заболевания (ОРЗ). Но сейчас каждый доктор знает: более верное название это- острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ).

По данным Всемирной организации здоровья, ОРВИ следует считать самыми распространенными хворями. Они составляют до 90% всех случаев инфекционных заболеваний. Самая же большая неприятность в том, что болеют ОРВИ все. И нет на земле человека, который хотя бы единожды в жизни не испытал на себе весь их вред.

ОРВИ - это "набор" тяжелых вирусных инфекций, которые поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей.

Острые респираторные вирусные инфекции постепенно подрывают сердечно-сосудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека.

При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Термин ОРВИ или "острая респираторная вирусная инфекция" охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. Самым распространенным респираторным заболеванием является насморк (острый ринит); он вызывается целым рядом родственных вирусов, известных как риновирусы. При выздоровлении, все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов.

Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа, относящимся к семейству ортомиксовирусов.

Заболевания Грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире и составляет 95% всех инфекционных заболеваний. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн. заболевших гриппом и другими ОРВИ.


Вирус гриппа попадает в организм человека через дыхательные пути вместе с каплями влаги и частицами пыли. Чем меньше величина капель и частиц, тем глубже проникает вирус в дыхательные пути. Благодаря короткому инфекционному циклу (6-8 час) при попадании в дыхательные пути одной вирусной частицы уже через 8 часов количество инфекционного потомства достигает 10^3 , а к концу суток 10^{27} . Репродукция (воспроизводство) вируса происходит в клетках эпителия слизистой оболочки дыхательных путей. Пораженные клетки отторгаются, продукты их распада попадают в кровь, вызывая интоксикацию организма, вирус разносится по всему организму, активируя систему протеолиза, повреждая клетки эндотелия сосудов, что приводит к повышенной их проницаемости и дополнительному повреждению тканей. Вирус гриппа, попадая в кровь, вызывает изменения в иммунной системе, чем объясняется присоединение интеркуррентных заболеваний, появление осложнений, вызванных бактериями и другими вирусами.

Первый симптом гриппа это повышение температуры. Она может достигать до сорока градусов. Причем такая высокая температура может продержаться до пяти суток. Вместе с температурой приходят мигреноподобные боли. Болят глаза, лоб и виски. Ломит все тело, болят мускулы. Нет сил, появляется покашливание. Могут появиться истечения из носа, а может сразу затрудниться дыхание.

Может грипп протекать в легкой, среднетяжелой или тяжелой гипертоксической форме. При легкой форме гриппа у пациента может наблюдаться только повышение температуры тела.

Грипп переносится любым пациентов довольно сложно. Но тяжелее всех приходится малышам до трех лет, старикам и пациентам, страдающим тяжелыми хроническими заболеваниями. Именно эти категории пациентов и составляют особую группу риска, грипп для которой может окончиться летальным исходом. В том случае, когда грипп проходит без осложнений, еще на протяжении пятнадцати - двадцати дней пациент ощущает слабость.

Сам по себе грипп не в состоянии вызвать смертельный исход. Смертельными могут быть осложнения после гриппа. Вот почему лечение гриппа нужно обязательно проходить под контролем врача.



Профилактика гриппа представляет собой активную иммунизацию путем вакцинации, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала.

По большому счету сам по себе грипп не лечится. Никаких особых лекарственных средств для лечения гриппа не существует. Пациент должен обязательно придерживаться постельного режима. Нужно много пить. Пить полезно теплые чаи с лимоном и медом, отвары трав, шиповника, молоко с боржоми. Это поможет вывести токсины, вырабатываемые вирусами. Можно принимать препараты, содержащие парацетамол для облегчения симптомов. Парацетамол снизит температуру тела, уменьшит мышечные и головные боли. Взрослым людям парацетамол лучше принимать только в случае очень высокой температуры. Кроме этого назначаются препараты для облегчения симптомов гриппа. От насморка используются сосудосуживающие капли. От кашля принимают муколитические средства типа мукалтина. Полезно делать ингаляции с отварами смягчающих и противовоспалительных трав.

Можно закапывать в нос раствор интерферона, но это средство может помочь поддержать организм только первые три дня. Использование интерферона более длительное время не имеет смысла. Для поддержания иммунитета можно принимать витамин С. Особенно это эффективно в первые сутки.

Правила, помогающие предотвратить заражение:

- ограничить посещение мест с большим скоплением людей;
- регулярно проветривать помещения;
- часто мыть руки и носовые ходы мылом;
- стараться не касаться глаз, носа и рта невымытыми руками;
- избегать рукопожатий, поцелуев и объятий;
- прикрывать нос и рот при чихании и кашле одноразовым носовым платком и сразу же выбрасывать его;
- если у человека симптомы гриппа, ухаживайте за ним в маске.

Информационные источники:

10doctorov.ru/kak-uberechsya-ot-grippa.html

www.znaikak.ru/grip.html

[natural-medicine.ru/...kak-uberechsya-ot-grip
pa.html](http://natural-medicine.ru/...kak-uberechsya-ot-grip
pa.html)

[coral-strana.at.ua/...kak_uberechsja_ot_grippa
/kak...8](http://coral-strana.at.ua/...kak_uberechsja_ot_grippa
/kak...8)



Спасибо за внимание!!!