

## Осторожно грипп!

Старшая медицинская сестра  
Корчагина Е.С.

### *Грипп. Симптомы, рекомендации по лечению гриппа*

Грипп — острое инфекционное заболевание, протекающее с преимущественным поражением верхних дыхательных путей и явлениями общей интоксикации. Грипп легко передается от больного к здоровому и поражает и взрослых, и детей в любое время года — человек очень восприимчив к гриппу. Скрытый, или так называемый инкубационный, период при гриппе очень короткий 1-2 дня, поэтому болезнь распространяется очень быстро и интенсивно. Эпидемии гриппа повторяются довольно часто (через 3-4 года). Периодически они принимают огромные размеры и охватывают население всего земного шара.

Возбудителем гриппа являются вирусы, их известно несколько видов. Вирус гриппа, находящийся на слизистых оболочках носа, рта и глотки больного, при чихании, кашле и разговоре попадает в воздух вместе с капельками слюны или носовой слизи — заражение происходит воздушно-капельным путем, реже - через предметы обихода.

Болезнь обычно начинается внезапно с озноба, затем повышается температура до 38-39°, а иногда и до 40°. Появляются сильная головная боль, ломота во всем теле, особенно в пояснице и икрах ног. Отмечаются недомогание и упадок сил, исчезает аппетит, возникают апатия, сонливость или, наоборот, раздражительность. Лицо и глаза краснеют, кожа становится горячей на ощупь, умеренно влажной. Одновременно с повышением температуры или несколько позже появляются насморк, ощущение сухости во рту, чувство саднения за грудиной, сухой кашель. Через 3-5 дней температура снижается и постепенно наступает выздоровление. В течение более или менее длительного времени остаются слабость, разбитость, упадок сил, головокружение. Поэтому после гриппа нельзя приступать к работе без разрешения врача, особенно важно помнить об этом в пожилом возрасте.

Грипп - тяжелое заболевание, нередко осложняющееся воспалением легких, воспалением лобных пазух и среднего уха, плевритом. В отдельных случаях грипп вызывает осложнения в виде поражения сердца, суставов, почек, мозга и мозговых оболочек.

Парагриппозные заболевания протекают в форме острого катара верхних дыхательных путей, на фоне которого развивается воспаление гортани (охриплость, сухой частый кашель). У детей в возрасте 1-3

лет при значительном поражении гортани может возникнуть ложный круп. Температура нормальная или незначительно повышена (37-37,3°). При присоединении бактериальной инфекции пара-гриппозные заболевания могут осложняться пневмонией и отитом. Особенно восприимчивы к этим заболеваниям новорожденные, грудные дети и дети раннего возраста. Дети старше 10 лет и взрослые болеют реже. Лечение и уход такие же, как при гриппе.

При гриппе надо обязательно обратиться к врачу и соблюдать постельный режим. Пища должна быть питательной, легко усвояемой, с достаточным количеством витаминов, желательна исключить острые блюда. Полезно много пить - горячий чай, настой сухой малины, липового цвета, теплое молоко с боржомом. Нельзя принимать без указания врача никакие лекарства, особенно антибиотики.

### ***Народные рецепты.***

3-4 дольки чеснока измельчить и залить стаканом горячего молока. Настоять 10-15 минут. Процедить. Выпить мелкими глотками в течение 30 минут.

Кашицу из чеснока смешать с медом 1:1. Принимать по столовой ложке 1-2 раза в день запивая водой. Перед сном принять обязательно.

Плоды апельсина, лимона, ягоды клюквы, брусники, смородины и их сок прекрасно удаляет жажду при простудных заболеваниях, обладает жаропонижающим действием.

При гриппе, неограниченно во всех видах есть черную смородину, репу, брюкву.

2 столовых ложки измельченных веточек черной смородины залить 2,5 стаканом воды, довести до кипения. Варить на слабом огне 5 минут, настоять, укутав 4 часа, процедить. При гриппе выпить перед сном 2 стакана с мёдом или вареньем из ягод черной смородины.

1 чайная ложка измельченного адониса (горюцвета весеннего) залить стаканом горячей воды, кипятить на слабом огне 5 минут, настоять 30 минут, процедить, довести объём до исходного. Принимать по столовой ложке 5-6 раз в день каждые 2 часа.

Столовую ложку измельченных веточек малины залить 1,5 стаканом кипятка. Варить в закрытой посуде 20 минут, настоять, укутав 2 часа, Процедить. Выпить в течение дня в теплом виде с мёдом по вкусу.

Стакан промытого овса залить 1л. холодной воды, настоять ночь. Утром, довести до кипения, варить на слабом огне в закрытой посуде, пока не уварится половина жидкости. Процедить. Выпить в течение дня в тёплом виде.

Столовую ложку лепестков розы залить стаканом кипятка. Настоять 1 час. Процедить. Выпить в течение дня при первых признаках заболевания.

Столовую ложку измельченных веток облепихи залить 1,5 стаканами кипятка, варить в закрытой посуде 15-20 минут. Настоять 2 часа. Процедить. Выпить на ночь в горячем виде. Помогает как в начальной стадии простуды, так и при высокой температуре тела.

Хрен натереть на мелкой тёрке, смешать с сахарным песком в равных дозах, поставить в тёплое место на 12 часов. Периодически встряхивать содержимое. Процедить. Принимать при гриппе по столовой ложке каждый час в течение суток.

Столовую ложку измельченных листьев эвкалипта залить стаканом спирта, настоять в темном месте неделю. Процедить. Принимать при гриппе по 20-25 капель, разведенных в 1/4 стакана теплой воды, 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения неделя.

Столовую ложку измельченных листьев шалфея залить стаканом сырого непастеризованного молока, довести до кипения и варить 10 минут. Процедить и снова варить 10 минут. Охладить и выпить перед сном.

Столовую ложку цветочных корзинок бархатцев мелкоцветковых залить стаканом кипятка, настоять, укутав 30 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4-5 раз в день при гриппе и простудных заболеваниях как потогонное средство.

Кашицу от головки репчатого лука залить стаканом кипящего молока, настоять 30 минут, процедить. Принимать мелкими глотками в течение дня.

Когда существует угроза простуды и гриппа, в качестве базисной терапии полезно принимать настойку корней эхинацеи

пурпурной(аптечный препарат)по 20-50 капель 3 раза в день до еды.  
Это прекрасный иммуностимулятор.

В равных частях: цветки ромашки аптечной, липы, трава зверобоя, плоды шиповника. Столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, довести до кипения, варить на слабом огне 5 минут. Настоять 1 час, процедить. Принимать с мёдом по 1\2 стакана 2 раза в день после еды.

Плоды граната полезны при простудных заболеваниях, ОРВИ, гриппе.

Столовую ложку сухих измельченных листьев смородины чёрной залить стаканом кипятка. Настоять, укутав 4 часа. Процедить. Принимать 1\2 стакана 4-5 раз при гриппе.

### **Что можно и рекомендовано при гриппе**

\* Основным методом профилактики против гриппа является активная иммунизация вакцинация, 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.

\* Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом. Высокий титр антител, вызванный прививкой, держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации. Поэтому слишком заблаговременная вакцинация также не рекомендуется.

\* Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).

\* Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

\* Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.

\* При гриппе рекомендуется проводить регулярный туалет носа - мыть дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом. Полезно

промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки. (Рецепт настоя: 3 столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять

30

минут.)

\* Рекомендуются полоскание горла растворами марганцовки, фурацилина, соды или ромашки, а так же ингаляции: вскипятить 300 граммов воды, добавить 30 — 40 капель настойки эвкалипта, или 2 — 3 ложки кожуры картофеля, или 1/2 чайной ложки соды.

\* Очень помогают теплые ножные ванны с горчицей (5 — 10 мин.), после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.

\* В дополнение к назначенным врачом лекарствам можно использовать вкусные немедикаментозные средства, такие как отвар шиповника, чай с малиной и медом, липовый чай. Сок малины с сахаром — хорошее освежающее питье при высокой температуре.

\* Кусочек прополиса величиной в 1 — 2 горошины надо держать во рту, изредка перебрасывая языком с одной стороны на другую, на ночь заложить за щеку. Держать сутки. Можно использовать обычный кусковой сахар, пропитав его спиртовым экстрактом прополиса.

\* При гриппе, ОРЗ, ОРВИ, бронхитах и других простудных заболеваниях применяют пихтовое масло, сочетая втирания и массаж с ингаляциями. Втирают масло в воротниковую зону спины, грудь, делают массаж стоп по рефлекторным зонам 4 — 5 раз в сутки. После каждой процедуры больного обертывают компрессной бумагой, надевают шерстяные носки, накрывают теплым одеялом и дают пить потогонный настой из сбора трав. При ингаляциях в эмалированную кастрюлю с кипятком добавляют 3 — 4 капли масла и вдыхают лечебные пары, накрыв голову полотенцем. При насморке можно закапать по одной капле масла в каждую ноздрю. Пихтовое масло снимает и приступы сильного кашля. Чистое масло закапывается из пипетки на корень языка по 3 — 5 капель утром и вечером.

\* При сильном кашле хорошо помогает следующий способ. Нарезать сырую редьку тонкими ломтиками, посыпав их сахарным песком. Появившийся сладкий сок принимать по столовой ложке каждый час. Натереть редьку на терке, отжать сок через марлю. Смешать 1 литр сока с жидким медом и пить по 2 ст. ложки перед едой и вечером перед сном.

\* Хорошо помогает тертый чеснок напололам с медом. Принимают на ночь столовую ложку этой смеси, запивая кипяченой водой.

### **Что запрещено и не рекомендуется при гриппе**

Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а

*осложнения могут быть самыми различными. При тяжелой форме гриппа возможно развитие различных осложнений. Только врач может правильно оценить состояние больного. Такое осложнение, как острая пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом. Поэтому необходимо назначение специфических противовирусных средств и адекватной терапии антибактериальными средствами и другими препаратами (чтобы не допустить осложнений). Часто показаны и дополнительные обследования — рентген грудной клетки, ЭКГ.*