!!! ВАЖНО !!!

• Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

• Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

• При температуре 38 — 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

• При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

• Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

• Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

ГБУЗ «Тамбовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

Адрес: г. Тамбов , ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Сайт: zdorovo68.tmbreg.ru

Электронная почта:

tocoz@zdrav.tambov.gov.ru

ВК: https://vk.com/medproftmb

Профилактика гриппа у взрослых



Позаботьтесь о своём здоровье!

Вакцинация

Коллективный иммунитет формируется в популяции, когда значительная доля населения имеет иммунитет к инфекции в результате вакцинации или естественно перенесенного заболевания. В таких условиях прерывается передача инфекции и снижается уровень носительства возбудителя.

Для инфекций, передающихся воздушно-капельным путем, к которым относится грипп, наиболее эффективная мера профилактики — вакцинация.

Вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемическом сезоне.



- Введение в организм вакцины от гриппа не может вызвать заражение гриппом.
- Вакцинация показана всем группам населения, начиная с шестимесячного возраста и до глубокой старости.
- Иммунитет от гриппа формируется в течение 2-4 недель и сохраняется в течение 1 года. Поэтому необходимо прививаться ежегодно.
- Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.
- Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).
- Сделанные вовремя прививки от гриппа позволят чувствовать себя в безопасности!

Возможные осложнения

При длительном прогрессировании заболевания, а также при несоблюдении предписаний врача – например, при нарушении постельного режима во время острого периода заболевания, при преждевременном прерывании противовирусного лечения возможно развитие грозных, опасных для жизни осложнений со стороны различных органов и систем.

Грипп может привести к:

- отитам,
- гаймориту,
- фарингиту,
- ларингиту,
- трахеиту,
- невралгиям,
- ангине,
- бронхиту,
- пневмонии,
- отеку легких,
- менингиту,
- дыхательной недостаточности
- ряду других опасных заболеваний сердечно-сосудистой, выделительной и дыхательной систем.

Восстановление после гриппа

После гриппозной инфекции у большинства пациентов долгое время сохраняются повышенная слабость, вялость, нарушения сна. Все это – проявления астенического синдрома. Как правило, астения выражается в повышенной истощаемости психических и физических сил. Главными симптомами в данном случае будут повышенная утомляемость, усталость и слабость, эмоциональная неустойчивость, которая выражается в частой смене настроения, раздражительности. Появляется чувство тревоги, беспокойство, внутреннее напряжение. Теряется способность к длительному умственному и физическому напряжению. Также могут проявиться вегетативные нарушения. Беспокоят частые головные боли, повышается потоотделение, ухудшается аппетит, возникает ощущение перебоев в работе сердца, ухудшается память, нарушается сон. Возможно появление дневной сонливости.

При астеническом синдроме необходимо позаботиться об организованном режиме труда и отдыха, минимизации стрессов. Необходимо придерживаться режима дня, не забывать об умеренной физической нагрузке, стараться больше бывать на свежем воздухе. Рацион должен быть сбалансированным, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов с обязательным включением в меню свежих овощей и фруктов. По рекомендации врача можно принимать витаминно-минеральные комплексы.