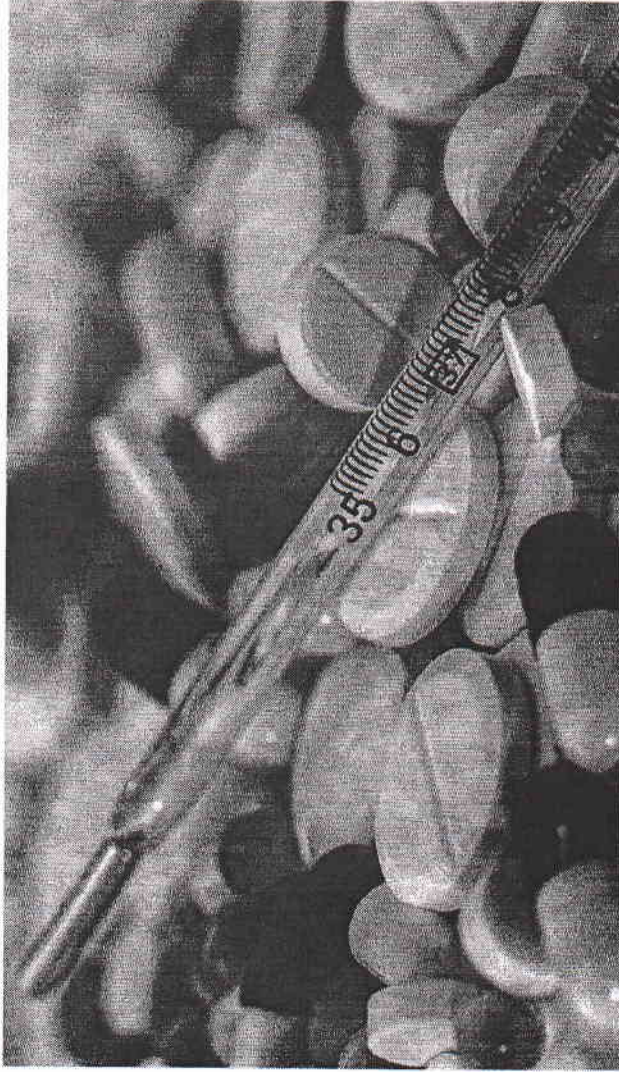


Грипп 2019 в России: симптомы, лечение, профилактика

Грипп 2019 в России

Заболелаемость гриппом в России в 2019 году уже выросла в некоторых регионах, но пик ожидается в середине февраля

4 8



Началось: вспышки заболеваемости гриппом - уже в 23 регионах России. Еще неделю назад их было всего 10. Пик заболеваемости гриппом в 2019 году специалисты ждут к середине февраля.

Грипп 2019 в России: симптомы, лечение, профилактика

Роспотребнадзор сообщает, что чаще всего у заболевших выявляется вирус гриппа А (H1N1) и образцы соответствуют вакцинным штаммам. Это означает следующее: если вы прививались от гриппа в 2018-м или уже в 2019 году, вероятность заболеть минимальна.

Штамм А (H1N1) называют пандемическим, поскольку эта разновидность вируса обладает усиленной способностью противостоять иммунитету, заражать организм и вызывать тяжелые осложнения.

Вместе с экспертами мы составили наглядную памятку, в которой постарались ответить на все самые частые вопросы о наступающем гриппе.

Реклама 09

Главные симптомы гриппа

- Стремительное начало болезни: высокая температура, резкая головная боль, особенно в области надбровных дуг.
- Ломота в мышцах.
- Часто нет симптомов «обычной» простуды - ни насморка, ни кашля.

Грипп 2019 в России: симптомы, лечение, профилактика

- На 2-3 день начинается резкий лающий кашель. Появляется чувство тяжести в груди.

Профилактика

Вакцинация против гриппа

- Избегать закрытых мест с большими скоплениями людей.
- Отходить, когда кашляют рядом - желательна на 1,5 - 2 метра.
- Не касаться руками носа, рта, глаз в метро и общественном транспорте.
- Мыть руки с мылом, возвращаясь из общественных мест.
- Промывать нос морской водой (продается в виде спреев в аптеках).
- Избегать недосыпа, это ослабляет организм.
- Есть ложку меда в день (если нет аллергии) - доказано, что он поддерживает иммунитет.

Грипп 2019 в России: симптомы, лечение, профилактика

- При необходимости, посоветовавшись с врачом, принимать симптоматические средства: от головной боли, жаропонижающие, антигистаминные (противоаллергические).

Есть ли эффективные лекарства?

Из противовирусных лекарств от гриппа доказана эффективность у осельтамивира (торговое название Тамифлю), но только если его принять в течение 48 часов после появления первых симптомов болезни. Также в Японии и США появился препарат против гриппа нового поколения - с действующим веществом балоксавир. Ни в Европе, ни в России он пока не зарегистрирован.

Когда срочно вызывать врача на дом или скорую

* Температура выше 38-39 градусов (по состоянию, кому-то уже при 38 градусах

- очень плохо).
- Одышка, боли в груди.
- Постоянный сухой надрывной кашель.
- Тошнота, рвота, приступы которой сохраняются дольше одного дня.

Самые частые ошибки

! Принимать иммуномодуляторы (иммуностимуляторы) и т.п. для профилактики и лечения гриппа. Польза таких препаратов не доказана по международным стандартам, обеспечивающим достоверность исследований. А вот лишняя нагрузка на почки и печень будет.

! Лечить грипп гомеопатией.

! Принимать при первом же подъеме температуры антибиотики. Важно: к гриппу действительно может присоединиться бактериальное осложнение (как правило, не раньше, чем на 4-5 день), тогда антибиотики понадобятся. Но определить это может только врач.