

# ИСТОРИЯ ГРИППА

Первые упоминания о гриппе были отмечены много веков назад – еще в 412 году до н.э. Гиппократом. Также вспышки гриппа были отмечены в 1173 году. Первая задокументированная пандемия гриппа, унесшая много жизней, случилась в 1580 году.

Печально известная "Испанка", вызванная вирусом гриппа произошла в 1918-1920 гг. Это самая сильная из известных пандемий, унесшая по самым скромным подсчетам более 20 млн. жизней. От "испанки" серьезно пострадало 20-40% населения земного шара. Смерть наступала крайне быстро. Человек мог быть еще абсолютно здоров утром, к полудню он заболел и умирал к ночи. Те же, кто не умер в первые дни, часто умирали от осложнений, вызванных гриппом, например, пневмонией. Необычной особенностью "испанки" было то, что она часто поражала молодых людей (обычно от гриппа в первую очередь страдают дети и пожилые лица).

## О ГРИППЕ

ГРИПП – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. **Заболевание гриппом сопровождается высокой смертностью**, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Мира.



Грипп может сопровождаться тяжелыми осложнениями, в частности пневмонией, провоцирует обострение имеющихся у пациента сердечных, легочных и других хронических заболеваний. Эпидемия гриппа сопровождается увеличением смертности.

# Профилактика

При малейших признаках гриппа или ОРВИ необходимо остаться дома и вызвать врача. Своевременное обращение за медицинской помощью, ранняя изоляция заболевших не только уменьшат возможность контакта со здоровыми людьми в учебных заведениях, на работе, в транспорте, поликлинике и общественных местах, но и существенно снизят риск развития осложнений. О собственной профилактике необходимо позаботиться и тем, кому приходится ухаживать за больными.

Во время эпидемических вспышек необходимо чаще проветривать помещения дома и на работе, чтобы снизить концентрацию вирусов в воздухе. Важно не допускать переохлаждения, в этом случае организм становится более уязвимым для вирусов гриппа и других ОРВИ. Удалить вирусы, осевшие вместе с пылью на пол, мебель и стены, поможет тщательная влажная уборка помещений. Старайтесь чаще бывать на свежем воздухе. Ограничьте, по возможности, посещения зрелищных мероприятий. Именно в местах скопления людей в период эпидемии легче всего заразиться. Включите в рацион больше свежих фруктов и овощей. Не пренебрегайте луком и чесноком – они содержат вещества, убивающие вирусы и другие микроорганизмы. В случае заболевания гриппом или ОРВИ необходимо изолировать больного и вызвать врача на дом.



Для профилактики гриппа важно уменьшить число контактов с источниками инфекции. Старайтесь избегать общественных мест.

Начинайте только по назначению врача профилактические курсы *ремантадина* или более современных препаратов, курсы *арбидола*, *альгирема*.

Перед посещением общественных мест смазывайте слизистую носа оксолиновой мазью. Помните - грипп опасен осложнениями. Лучше его предупредить, чем лечить.

Основным средством профилактики является вакцинация, которая на 90-98% снижает для привитого

вероятность заболевания гриппом. Однако, если привитые заболевают, клиническое течение заболевания более легкое, снижается риск осложнений после перенесенного заболевания и смертность, особенно у детей раннего возраста и лиц пожилого возраста.

### Группы населения с повышенным риском заболевания:

- Все лица старше 65-летнего возраста
- Лица, находящиеся в стационарах по уходу за больными
- Беременные женщины
- Дети до 12-летнего возраста
- Лица, страдающие хроническими заболеваниями
- Лица, страдающие заболеваниями крови
- Лица с иммунной недостаточностью.

**Еще есть время заняться профилактикой!**

## Народные средства

В случае заболевания гриппом в первую очередь необходимо обратиться к врачу. В **дополнение к назначенным врачом средствам** можно использовать нелекарственные методы лечения, такие как:

### Напиток из шиповника.

Сухие ягоды шиповника растолочь. На 1 литр холодной воды использовать 5 столовых ложек ягод. Поставить на огонь, прокипятить 10 минут. Настоять, укутав, 8-10 часов, процедить. Можно пить с медом, вареньем, сахаром. Желательно принимать отвар шиповника в течение недели.



Липа с калиной. Приготовить смесь, используя следующие объемные соотношения: цветы липы - 1 часть, плоды калины - 1 часть. 2 столовые ложки смеси

развести 2 стаканами кипятка. Кипятить 5-10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1-2 чашки.



#### **Малина обыкновенная.**

Используется как в различных сборах, так и отдельно. Сок малины с сахаром - хорошее освежающее питье при высокой температуре. Настой сухих листьев: 1 столовую ложку заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Пить по стакану горячего настоя 2 раза в день.

**Липа с малиной.** Приготовить смесь из равного объемного соотношения плодов малины и цветков липы. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по стакану горячего настоя на ночь как потогонное.

**Малина с медом.** 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка шиповника, 1 ст. ложка малины, 1 ст. ложка смородины, залить 100 мл кипятка. Выдержать 15 минут. Пить 3 раза по 1/2 стакана перед едой.

**Прополис** (пчелиный клей). Кусочек прополиса величиной с 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.

**Пихтовое масло.** При гриппе, ОРЗ, ОРВИ, воспалении легких, бронхитах и других простудных заболеваниях (особенно у детей) применяют пихтовое масло, сочетая втирания при массаже с ингаляциями. Втирают масло в воротниковую зону спины, грудь, делают массаж стоп по рефлекторным зонам 4-5 раз в течение суток через 5-6 часов. 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.

**Редька** (используется при кашле). Нарезать сырую редьку очень тонкими ломтиками и посыпать их сахарным песком. Появившийся сладкий сок



принимать по столовой ложке каждый час. Натереть редьку на терке и отжать сок через марлю. Смешать 1 литр сока с жидким медом и пить по 2 ст. ложки перед едой и вечером перед сном.

**Чеснок с медом.** Смесь натертого чеснока с натуральным медом в соотношении 1:1 (принимают на ночь столовую ложку смеси, запивая кипяченой водой).



#### **В ГУЗ ЦМП вы сможете:**

- получить консультации по методам здорового образа жизни;
- пройти учебу в школах медицинских знаний по профилактике гипертонической болезни, йоддефицитных заболеваний, болезней опорно-двигательного аппарата, сахарного диабета, бронхиальной астмы;
- пройти обследование и лечение;
- узнать адаптационные и резервные возможности вашего организма.

**Вы можете получить консультации по телефону доверия: (8-861) 226-48-31**



ГУЗ «Центр медицинской профилактики  
департамента здравоохранения  
Краснодарского края»  
(г. Краснодар, ул. Воровского, 182,  
тел. регистратуры 226-27-67)

# Осторожно, ГРИПП!

