**Грипп –это важно знать!** Пришла зима, а вместе с ней период распространения ОРВИ и гриппа. Вирус гриппа - коварный и хитрый враг. Он проникает в организм легко и незаметно, а затем одним ловким ударом сваливает с ног: высокая температура, головная боль, сильная слабость, озноб, боль в мышцах… Каждый из нас хоть раз сталкивался с этим противником лицом к лицу. И оказывался поверженным. Грипп поражает внезапно и быстро, как удар молнии. Инкубационный период порой составляет всего несколько часов. С утра человек может чувствовать себя совершенно здоровым, а после обеда – слечь с температурой. Как и в случае других ОРЗ, наблюдается поражение дыхательных путей: носа, горла и трахеи. Другими словами, начинается насморк, боль в горле и кашель, а голос зачастую становится осиплым. От других внешне похожих болезней грипп, как правило, отличается высокой и длительной температурной реакцией: столбик градусника поднимается до 39 и выше, причем держится на такой отметке 3-5 дней и даже дольше. Ярко выражены признаки интоксикации: вялость, слабость, озноб, отсутствие аппетита. Часто встречается ломота в суставах и боли в мышцах. Грипп характеризуется высокой частотой осложнений, например,пневмонией,развитием менингита, менингоэнцефалита, неврита, невралгии и т.д.

Грипп не щадит никого – даже грудных младенцев. Причем его течение у детей раннего возраста имеет ряд специфических особенностей. У малышей болезнь, как правило, начинается более постепенно. Меньше выражена температурная реакция, насморк и боль в горле могут не очень беспокоить маленького пациента. Зато вероятны одышка, осиплость голоса и нарушения дыхания. Интоксикация у крохи проявится снижением аппетита и отказом от груди, а также возможны нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, жидкий стул. Для детей грудного и раннего возраста характерно быстрое и частое развитие осложнений: бронхита, отита, пневмонии и т.д.

Грипп обязательно нужно лечить. Но как правильно выбрать лекарство, когда полки аптек пестрят красочными упаковками всевозможных средств от гриппа и простуды, и глаза разбегаются от такого изобилия? Обычно больные, не получив рекомендаций врача, начинают лечение гриппа с симптоматических препаратов: от боли в горле, кашля, насморка, температуры. Безусловно, если вас мучает кашель, вы не можете дышать носом или глотать, то эти средства вам просто необходимы. Однако нужно помнить, что они лишь снимают симптомы болезни, но никак не влияют на ее причину - респираторные вирусы. Выпив пакетик колдрекса или фервекса, вы, возможно,почувствуете себя лучше, но вирусы при этом останутся целы и невредимы. А это очень опасно. Ведь, сняв симптомы, вы на какое-то время получите ложное чувство выздоровления, оставаясь при этом больным.

Единственным верным решением при этом будет немедленное обращение к врачу.Специалист подберет эффективные противовирусные лекарства с учетом возраста пациента, тяжести его состояния и особенностей его организма. Кроме приема препаратов, полезно пить чай с лимоном и клюквой, и чем чаще, тем лучше.Обильное питье способствует ослаблению интоксикации, а кислая среда губительна для вирусов гриппа. И не спешите с применением жаропонижающих средств:температура также убивает возбудителей болезни. Справиться с недугом помогут поливитамины и фитонциды, которые содержатся в луке и чесноке.

Обязательно соблюдайте лечебный режим. Даже не думайте о том,чтобы отвести больного ребенка в садик или в школу. Не стоит и самим отправляться на работу в надежде перенести грипп «на ногах». Риск развития опасных осложнений велик, и такое невнимание к здоровью может очень дорого стоить. Заболевший должен находиться дома, в тепле, и на время повышенной температуры оставаться в постели.

Если у Вас болеет кто-то в семье, нужно принять меры, чтобы не заразиться самим. Лучшим способом защиты от гриппа является вакцинация, однако сегодня, увы, прививаться уже поздно. Поэтому рекомендовано соблюдение правил гигиены. А именно — как можно чаще мыть руки и лицо, особенно после поездок в общественном транспорте. Полоскать горло и промывать нос по возможности каждые 4 часа, носить в людных местах одноразовые маски (менять каждые 2часа). Кроме того, для профилактики рекомендовано прием витамин С, меда и противовирусных препаратов.

Можно использовать народные средства: есть лук и чеснок, а также раскладывать их на тарелочках во всех помещениях.

Ну а самое главное, помните,что сегодня нельзя терять времени — вирус крайне опасен, осложнения наступают молниеносно. Поэтому как можно быстрее обращайтесь за медицинской помощью.

 **Врач –инфекционист Алимова Ф.Ф**.