

## КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ГРИППУ И ОРВИ?

Наступает пора простудных заболеваний. Человеку, который пересек рубеж в 60 лет, нужно серьезно относиться даже к относительно безобидным болезням. Об этом рассказывает заведующая приемным отделением Республиканского госпиталя ветеранов войн **Эльмира Амирхановна Ганиева**.



### КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ГРИПП?

Для пожилых людей, а также для тех, кто страдает хроническими заболеваниями дыхательных путей, сердца и сосудов, ОРВИ представляет особую опасность. С возрастом снижается иммунитет; заразиться людям зрелого возраста гораздо проще, чем юным. Даже обычная простуда способна вызвать серьезные осложнения.

Самая опасная инфекция из группы ОРВИ – это грипп. Грипп возникает остро, внезапно: из-за интоксикации организма стремительно повышается температура, возникают озноб, ломота в суставах, головокружение и головные боли. Человек чувствует себя слабым, разбитым. Возможны желудочно-кишечные расстройства, боль при движении глаз. В особо тяжелых случаях начнется заболевание сопровождается симптомами менингита, тошнотой и рвотой. Затем начинаются першение в горле, сухой кашель, незначительные выделения из носа, чихание, изредка возникают носовые кровотечения.

Обследование выявляет также тахикардию и приглушенные тоны сердца. Грипп обычно длится минимум неделю, иногда – до двух недель.

### ГДЕ ПРЯЧУТСЯ ВИРУСЫ?

Заражение происходит воздушно-капельным или контактно-бытовым путем: через посуду, белье, полотенца, одежду. Держитесь как можно дальше от кашляющего и чихающего человека. Вирусы разлетаются в маленьких каплях и оседают на любых поверхностях, в том числе на подъездных дверях, перилах,

ручках. Прикоснувшись к ним, а затем непроизвольно дотронувшись до носа или рта, вы оказываетесь в опасности. Дома вирусы распространяются через пульт от телевизора, телефон, посуду, любые другие предметы, к которым вы прикоснулись. Живет вирус около 24 часов.

### КАК НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ?

Когда возрастает заболеваемость, реже посещайте многолюдные места. Если замкнутого пространства не избежать (транспорт, лифт, очередь в аптеку), используйте одноразовую маску – она наполовину снижает риск заражения. Как можно чаще мойте руки с мылом, протирайте их обеззараживающими салфетками или растворами, не забудьте протирать корпус телефона.

### КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

Лечение назначит врач. Он же обязательно порекомендует полноценное регулярное питание, богатое витаминами, и долгий, не менее семи часов в сутки, сон. Это даст возможность организму накопить энергию, укрепить иммунную систему и быстрее справиться с недугом. Витамины и микроэлементы рекомендуется принимать дополнительно в виде таблеток и капсул при назначении врача.



*Продукты, которые нужно употреблять для профилактики ОРВИ: чистая питьевая вода, лекарственные чаи и отвары трав, мед, кисломолочные продукты и йогурты, цельнозерновые каши, фрукты и овощи, квашеная капуста, чеснок, говядина, куриный бульон.*



**Помните:** если грипп не лечить, возможны опасные осложнения! Пневмония и бронхит – частые спутники заболеваний дыхательной системы. Статистика неумолима: воспалением легких и бронхов пожилые люди болеют в два раза чаще.

Когда организм ослаблен, а дыхательная и кровеносная система работают в авральном режиме, могут обостриться любые хронические заболевания, а последствия могут при-



вести даже к инсульту и инфаркту. Нередко возникают отиты (воспаление уха) и гаймориты. Дают сбой внутренние органы: почки (пиелонефрит), мочевого пузыря (цистит). Если вы заразились ОРВИ, обязательно обратитесь к врачу и следуйте его рекомендациям.

### КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О ПРОФИЛАКТИКЕ?

Грипп у пожилых людей протекает тяжело, поэтому стоит задуматься о профилактических мерах. Самый надежный метод – ежегодная вакцинация. Пик заболевания приходится обычно на зимние месяцы, поэтому прививку следует сделать заранее: начиная с сентября и не позже ноября. Согласно статистике, прививки от гриппа снижают заболеваемость на 80%, смертность от гриппа – на 90%, а вероятность тяжелого течения болезни с госпитализацией – на 70%. Даже если заражение произойдет, риск осложнений и летального исхода будет минимальным. Многолетняя статистика не раз доказывала пользу вакцинации.



**Будьте здоровы!**

### ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

#### Если вы заболели гриппом

- ✓ Вызовите врача, не занимайтесь самолечением.
- ✓ Соблюдайте постельный режим.
- ✓ Используйте средства защиты.
- ✓ Обильно пейте теплую жидкость.
- ✓ Организуйте влажную уборку.
- ✓ Проветривайте помещение.