



О ГРИППЕ И НЕ ТОЛЬКО...

Приближается зима, и вместе с нею возрастает вероятность возникновения эпидемии гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций. Все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, и характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. Несмотря на огромные усилия ученых всех стран, направленные на разработку противовирусных препаратов, успех достигнут только в отношении вируса герпеса. Для всех остальных вирусов, включая вирус гриппа, лекарство, которое воздействовало бы непосредственно на причину заболевания - вирус, до сих пор не найдено. Существует вакцина против гриппа, можно сделать прививку. Но вирус гриппа очень изменчив, и не всегда удается предугадать, какой именно вирус навестит нас в этом году, поэтому даже вакцинопрофилактика не даст полной гарантии того, что Вы не заболите. А от ОРВИ, в связи с большим количеством вирусов, которые их вызывают, вообще не делают прививок. Но это не повод для того, чтобы опустить руки и разрешить простуде и гриппу одержать над Вами победу.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИИ ГРИППА?



Совет №1: Не стоит увлекаться пребыванием в местах, традиционно славящихся человеческой скученностью - магазинах, кинотеатрах или общественном транспорте. Одевайтесь продуманно, чтобы не замерзнуть на улице и не вспотеть в помещении. И еще один момент: к сожалению, ношение защитной маски во время вспышек ОРЗ у нас не пользуется популярностью, в отличие от Японии, например. А зря - это могло бы позволить избежать заражения многим людям.

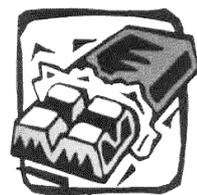


Совет №2: Не забывайте про витамин С - многие специалисты советуют употреблять его в дозах, в 5 и более раз превышающих физиологическую потребность, то есть до одного грамма в день.



Совет №3: Суточный рацион должен включать в себя необходимое количество питательных веществ, витаминов и микроэлементов. Не изнуряйте себя «голодными диетами», которые в зимнее время совсем не полезны для иммунитета, не забывайте о целебной силе лука и чеснока. Но особенно важно в зимний период обратить внимание и на другое: необходимо включать в рацион как можно больше продуктов, улучшающих настроение. Ведь хорошее настроение тоже своего рода лекарство для иммунитета. Поэтому почаще угощайте себя и близких вкусными фруктами, красивыми салатами, которые напомнят о весне. Полезны будут:

- Салат из редьки с морковью, заправленный 1 столовой ложкой подсолнечного масла и 2 столовыми ложками сметаны.
- Десерт из лимона, пропущенного с кожурой через мясорубку и смешанного с медом (по вкусу).
- Салат из зеленого лука с яйцом и сметаной.
- Винегреты из моркови со свеклой и зеленым или репчатым луком, политые подсолнечным маслом.
- Протертое яблоко с чайной ложкой меда.



Совет №4: Ешьте шоколад! В шоколаде в большом количестве содержится магний, дефицит которого очень часто вызывает сбои в работе иммунной системы.



Совет №5: Постарайтесь высыпаться и не переутомляться.

Что делать, если Вы все-таки заболели?



Если уж увернуться от инфекции не удалось, то не стоит лишний раз геройствовать - по возможности возьмите свой законный листок нетрудоспособности. В постель! Не нужно переносить грипп на ногах, немало людей заплатили за это весьма высокую цену.



Увлажните воздух в квартире. Влажный воздух облегчает состояние, уменьшает боль в воспаленном и саднящем горле, смягчает сухие слизистые. Рекомендуется принять горячий душ - пар действует подобно увлажнителю воздуха. После душа закутайтесь потеплее - и в постель.



Пейте много жидкости, так как из-за лихорадки возникает обезвоживание, которое ее же и усугубляет. Пейте воду, соки, морсы, отвары лекарственных трав.



Ваши близкие подвергаются опасности заражения с первого по 7-9-й день Вашей болезни. Чтобы этого не произошло - обязательно ношение маски, регулярное проветривание помещения, влажная уборка.



Позаботьтесь о том, чтобы в домашней аптечке было лекарство, которое помогло бы Вам справиться с симптомами гриппа и простуды. Одним из препаратов, который эффективно облегчает симптомы гриппа и простуды, является РИНЗА. В состав комбинированного препарата РИНЗА входит парацетамол, который прекрасно зарекомендовал себя, как жаропонижающее и обезболивающее средство. Кроме того, РИНЗА содержит компоненты, которые уменьшают заложенность носа и насморк. А кофеин, который также содержится в таблетках РИНЗА, поможет Вам преодолеть тот упадок сил, который всегда сопутствует простуде и гриппу. РИНЗА продается практически во всех аптеках, и в отличие от многих других препаратов, применяющихся для лечения простуды и гриппа, выгодно отличается доступной ценой. Принимайте по одной таблетке РИНЗА три раза в день.



Итак, ваше здоровье - в Ваших руках, и все-таки, если симптомы заболевания не проходят в течение 3 дней, непременно обратитесь к врачу.