

Глава Роспотребнадзора, главный санитарный врач России Анна Попова заявила, что заболеваемость гриппом и ОРВИ в России пошла на спад и нового значительного ее подъема весной 2015 года уже не будет. По ее словам, недельное превышение количества заболевших отмечено только в трех субъектах. Тем не менее, Попова подчеркнула, что заботиться о здоровье гражданам России необходимо.

Глава Роспотребнадзора отметила, что недельное превышение количества заболевших зафиксировано только в Вологодской, Магаданской областях, а также в Хабаровском крае; на прошедшей неделе таких регионов было восемь. По ее словам, среди детей в возрасте до двух лет превышение эпидемических порогов зарегистрировано в шести субъектах, среди детей в возрасте от трех до шести лет – в восьми, и среди школьников – в восьми субъектах России.

«Мы пока не говорим, что эпидсезон завершился полностью. Заботиться о своем здоровье необходимо. Возвращение детей после школьных каникул и следующие две недели покажут, насколько подтвердится наш прогноз о прекращении циркуляции вирусов и острой ситуации к середине апреля», – цитирует слова Поповой ТАСС.

Симптомы гриппа 2015: что нужно знать о враге?

Лихорадочное состояние – это начало заболевания. У больного повышается температура тела до 39-40°C и за несколько часов развивается интоксикация организма, состояние ухудшается.

Озноб – как правило, имеет высокую степень интенсивности, поэтому укутывания и согревающие компрессы не приносят облегчения. Как только удастся сбить высокую температуру, озноб проходит.

Головные боли – это симптом интоксикации организма, который может свидетельствовать об усугублении гриппа и появлении осложнений в виде гайморита или синусита. Боль имеет тупой, давящий характер, который проявляется при движении глаз и резких поворотах головы.

Кашель – свидетельствует о развитии воспалительного процесса в бронхах. Как правило, это сухой кашель.

Боль в мышцах – проявляется в первые сутки инфицирования и выступает явным признаком интоксикации организма.

Общая слабость – наблюдается повышенная сонливость и недомогание, которые являются естественной реакцией организма на действие вируса и ослабление защитных функций иммунной системы.

Рвота, диарея, отсутствие аппетита – являются факторами интоксикации и могут быть признаком кишечной формы гриппа.

Помимо вышеописанной симптоматики возможна дополнительная клиника, которая сопровождается головокружениями, сухостью во рту, шумом в ушах, снижением обоняния и болезненной реакцией на яркий свет и сильный шум. Больной отличается раздражительностью и легкой нервной возбудимостью. Появляется нездоровый блеск в глазах, налет на языке и губах, слезотечение, трещины в уголках рта, повышенный пульс и учащенное дыхание. Симптоматика зависит и от формы гриппа. Выделяют легкую, среднюю, тяжелую и токсическую формы. Длительность лихорадочного состояния может быть до одной недели. При этом появляется периодическое улучшение самочувствия больного.

В чем разница между простудой и гриппом?

Многие люди ошибочно считаются, что простуда – это синоним слова грипп. То есть невысокая температура, насморк и общая слабость наталкивают на мысль о том, что наступил грипп. Но подобная самодиагностика в корне неправильная, так как грипп и простуда - это два совершенно разных заболевания.

Существует ряд симптомов, которые позволяют увидеть разницу между гриппом и простудой, то есть провести самодиагностику.

При гриппе: Резко повышается температура, буквально за пару часов. Сложно сказать, когда появились первые признаки заболевания. Появляется сильная головная боль, общая слабость, повышенное потоотделение или жар и сухая холодная кожа. В первые дни заболевания появляется сильный сухой кашель, насморк и чихание. Возможна рвота и диарея, то есть признаки кишечного гриппа.

При простуде: Температура может не повышаться или повышаться, но очень медленно и не до критических значений. Головная боль незначительна, но появляется вялость и апатичное состояние. При повышенных физических нагрузках возможно потоотделение и озноб. Появляется небольшое першение в горле, несущественный насморк и покашливания. Рвота случается крайне редко и, как правило, при запущенной форме заболевания или неправильном лечении.

Но какие заболевания относятся к такому понятию, как простуда? Кстати, практически все заболевания данного характера, объединяются под общим диагнозом – ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция).

Рассмотрим основные заболевания, которые относятся к общему понятию простуда:

Ринит – это воспаление слизистой оболочки полости носа или просто насморк. Ринит может выступать симптомом других заболеваний. Заболевание становится причиной дискомфорта и неприятных ощущений.

Фарингит – воспаление горла, лечится таблетками, методами народной медицины. Без надлежащего лечения может привести к ангине.

Ларингит – воспаление гортани, вызванное болезнетворными микроорганизмами.

Пыльный воздух, переохлаждение, холодные напитки – могут спровоцировать заболевание.

Достоверно диагностировать простуду и отличить ее от гриппа может только врач. Не стоит забывать, что как простуда, так и грипп – это не безобидные заболевания.

Неправильное лечение или игнорирование симптомов

могут привести к плачевным последствиям, которые очень сложно лечить.

Для профилактики гриппа и простуды необходимо уменьшить источники возможной инфекции. Постарайтесь как можно реже пользоваться общественным транспортом и бывать в местах большого скопления людей. Как взрослые, так и дети должны больше времени проводить на воздухе, это делает инфицирование вирусом практически невозможным. Не стоит забывать, что вирус может сохраняться на предметах гигиены и личных вещах больного. Поэтому очень важно соблюдать правила гигиены.

Для защиты от гриппа необходимо повысить сопротивляемость организма к инфекции.

Полноценное питание и регулярные физические нагрузки, укрепят иммунную систему.

Особое внимание следует уделить полноценному сну и отдыху, минимизировать стрессы и отказаться от вредных привычек.

Если появились первые симптомы гриппа необходимо обратиться к врачу.

Категорически запрещено заниматься самолечением, так как предугадать течение заболевания невозможно, как и его осложнения.

Грипп 2015 – это ожидаемое явление, которое можно предупредить и подготовить организм к его появлению. Полноценное питание, отдых на свежем воздухе, минимум стрессов, больше физических нагрузок и соблюдение личной гигиены – это элементарные правила, которые позволят защитить себя и свою семью от новых и сезонных штаммов гриппа 2015.

Татьяна СЕМЕНОВА.

(По материалам
российских СМИ).