

ПРОСТУДА И ГРИПП

הצטננות ושפעת



ПРОСТУДА И ГРИПП

Простуда и грипп - это два разных вида заболеваний верхних дыхательных путей, очень распространенные в холодные месяцы года, особенно зимой.

ФАКТОРЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Простуду и грипп вызывают различные вирусы, которые поражают верхние дыхательные пути. Есть несколько разновидностей простудных и инфекционных заболеваний дыхательных путей, вызываемых многочисленными видами вирусов.

Вирусы - это микроорганизмы, размножающиеся только внутри живых клеток. В отличие от микробов, погибающих под воздействием антибиотиков, вирусы не реагируют на эти препараты.

ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ЕГО ТЕЧЕНИЕ

Наиболее распространенные признаки простуды: насморк, кашель, чихание, головная боль, боль в горле, ощущение усталости и слабости. Иногда простуда сопровождается повышением температуры. Возможно также притупление вкусовых ощущений, обоняния и слуха. Если болезнь сопровождается повышением температуры, ознобом, потоотделением, слабостью, болями в конечностях и (или) в спине, речь, скорее всего, идет о гриппе. Простуда и грипп, как правило, проходят за несколько дней.

ВОЗМОЖНЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

Простуда и грипп могут привести к осложнениям, таким, как воспаление придаточных пазух носа (синусит), воспаление легких, воспаление среднего уха у детей, обострение приступов астмы у людей, склонных к этому заболеванию.



КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ

Вирусы находятся в дыхательных путях больного. При кашле и чихании и даже во время смеха и разговора из носоглотки больного в воздух выделяется огромное количество вирусов. Вирусы передаются от одного человека к другому не только по воздуху, которым мы дышим, но и при непосредственном контакте рук или контакте с предметами, которыми пользуется больной, - например, посудой. Некоторые заражаются гриппом легче других и тяжелее страдают от его осложнений – это грудные младенцы, дети, пожилые люди и хронические больные.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Форма распространения заболевания усложняет его профилактику, и все же следует предпринять некоторые меры предосторожности с тем, чтобы по возможности уменьшить риск заразить окружающих:

- При кашле или чихании следует прикрывать нос и рот салфеткой, желательно одноразовой.
- При контакте с предметами общего пользования больному необходимо предварительно тщательно вымыть руки.
- Больному следует пользоваться отдельным полотенцем, а посуду, из которой он ест, необходимо мыть горячей водой с мылом.
- Здоровым людям рекомендуется по возможности воздерживаться от близкого контакта с больными простудой или гриппом.
- Лица, подверженные повышенному риску заболевания, должны принять самые тщательные меры предосторожности.
- Рекомендуется сделать прививку от гриппа.



КОМУ РЕКОМЕНДОВАНА ПРИВИВКА

Можно сделать прививку от гриппа, но не от простуды. Прививка, как правило, сохраняет эффективность только на один сезон. Прививка особо рекомендуется детям в возрасте от 6 месяцев до 5 лет, беременным и недавно родившим, а также тем, кто находится в группе повышенного риска развития осложнений после гриппа, среди которых: люди с хроническими заболеваниями легких и сердца, больные диабетом, люди с почечными и неврологическими заболеваниями (в основном, связанными с атрофией мышц), ревматическими заболеваниями, а также жители многоквартирных комплексов (типа хостеля) и персонал различных лечебных учреждений. В целом прививка рекомендована всем людям старше 65 лет.

Прививка, которая делается в настоящее время, очень надежна, и желательно получить ее осенью, до начала эпидемии гриппа.

ТИПЫ ПРИВИВОК

Инъекция – подходит представителям всех возрастных категорий и ставится бесплатно.

В виде назального спрея – подходит детям от 2 лет и взрослым до 49 лет, **не страдающим хроническими заболеваниями**. Что касается детей, то между получением прививки от гриппа и прививки от кори/паротита/краснухи/ветрянки, следует подождать 4 недели, если все они не ставятся одновременно. Назальный спрей следует купить.*

После получения прививки рекомендуется посидеть в поликлинике 20 минут на случай возможного появления реакции. В принципе такая реакция возникает редко, а если и возникает, то таким образом:

После инъекции – покраснение, припухлость или болезненное ощущение в месте укола. Через 6-12 часов после получения прививки может проявиться общая реакция, такая, как повышение температуры и мышечные боли, которые проходят через день-два. В этом случае примите жаропонижающие и обезболивающие препараты.

После назального спрея – насморк, заложенность носа, снижение аппетита, головная боль и боль в горле. При повышении температуры более 38,6°C следует принять жаропонижающее.

*Для обладателей страховки "Мушлам" – стоимость спрея составляет 12 шекелей (от 2 до 18 лет) или 49 шекелей (старше 18 лет).

КОМУ НЕ РЕКОМЕНДОВАНА ПРИВИВКА

Прививка не рекомендована в следующих случаях:

- Во время заболевания, сопровождающегося температурой выше 37,8С° - прививку лучше отложить до тех пор, пока не спадет температура.
- Если известно, что человек обладает повышенной чувствительностью к яичному белку.
- Если сделанная в прошлом прививка вызвала у человека аллергическую реакцию.
- Прививка в виде назального спрея не рекомендована детям и взрослым, страдающим каким-либо хроническим заболеванием.

Если у вас возникли малейшие сомнения, обратитесь за советом к лечащему врачу.

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНИ

Лечение простудных заболеваний акцентируется на его симптомах, а не факторах (такое лечение называется симптоматическим). Как правило лечение включает понижение температуры, снятие болей, капли в нос, иногда принятие препаратов, очищающих дыхательные пути.

В последние годы стали появляться лекарства от гриппа*, призванные замедлить процесс размножения вирусоносителей гриппа в организме. Эти лекарства выпускаются в виде аэрозоля или в таблетках. Они сокращают продолжительность болезни и снижают риск осложнений только в случае, если начать принимать их в первые 24 – 48 часов с появления первых симптомов.

Что касается антибиотиков, то решение об их приеме принимает исключительно врач, если посчитает, что на фоне простуды или гриппа развилось осложнение, для лечения которого эти препараты эффективны.

Можно принимать препараты для облегчения насморка и кашля, предварительно посоветовавшись с врачом. Если поднялась температура, ее можно сбить, приняв жаропонижающие или – после приема жаропонижающего - сделав ванну комнатной температуры в теплом помещении.

*Эти лекарства не включены в государственную "корзину лекарств".



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

Простуда и грипп продолжаются, как правило, несколько дней. Пока самочувствие не улучшится, рекомендуется отдых и постельный режим, необязательный, впрочем, если вы не ощущаете в этом необходимости. Если болезнь сопровождается повышением температуры, не следует выходить из дома до тех пор, пока температура не нормализуется. Рекомендуется избегать контактов с другими людьми и не ходить на работу или учебу, в парк, за покупками - словом, в места массового скопления людей

ЕДА И ПИТЬЕ

Больному следует много пить, температура жидкости не имеет значения - она может быть как теплой, так и холодной. Зачастую из-за болезни пропадает аппетит, и в этом случае не стоит принуждать больного есть. Аппетит восстановится с выздоровлением, а до тех пор он может ограничиться легкой пищей.

ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ.

Они очень важны, и отказываться от них во время болезни не рекомендуется. Не стоит опасаться, что болезнь обострится в результате купания, если больной купается в теплом помещении.

ВЕНТИЛЯЦИЯ И ОБОГРЕВ ПОМЕЩЕНИЯ

Очень важно позаботиться о том, чтобы комнаты проветривались. Во время проветривания комнаты больного он может перейти в другое помещение. Зимой необходимо обогревать помещение и поддерживать нормальную влажность. Для этого можно поставить в комнате сосуд с водой (в недоступном для детей месте) или развесить для сушки белье (во избежание возгорания очень важно, чтобы белье находилось на безопасном расстоянии от источника тепла).



КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

Как уже было сказано, простуда и грипп проходят, как правило, сами по себе. Но если болезнь продолжается более двух-трех дней, сопровождается температурой выше 38 градусов, более низкой температурой, которая держится более трех дней, и/или побочными явлениями, такими, как острая боль в горле или в ушах, затрудненное дыхание, рекомендуется обратиться к врачу. Кроме того, обратитесь к врачу, если во время заболевания гриппом произошло обострение хронической болезни, которой страдает больной.



При малейшем сомнении в необходимости похода к врачу и с любым иным вопросом обращайтесь к лечащему персоналу или в Центр медицинской информации, набрав *2700 с любого телефона.

Профессиональная консультация:
проф. Яков Амир, заведующий детского отделения "гимель"
педиатрического медицинского центра "Шнайдер";
Сильвана Фляйшман, подразделение медицинского ухода,
отдел поликлиник.

Автор:
Шош Ган-Ной, отдел просвещения и пропаганды здорового
образа жизни

Служба здоровья "Клалит"
Отдел поликлиник – медицинское подразделение –
подразделение медицинского ухода
Отдел просвещения и пропаганды здорового образа жизни

Благодарность: врачу-терапевту Натэлле Белинсон за помощь
в подготовке брошюры на русском языке.

Дополнительная информация:

**с любого
телефона**

***2700**

clalit.co.il

ИЩИТЕ НАС ТАКЖЕ НА 

