

Осень – это не только шелестящие под ногами золотые листья и тёплые солнечные дни, но и ощутимо прохладные утро и вечер. И часто мы одеваемся не по погоде, отчего можем легко простудиться. О том, как защитить свой организм от переохлаждения и вирусных инфекций в осенний период рассказывает Альбина Шадже, врач-терапевт Государственного бюджетного учреждения здравоохранения Республики Адыгея «Яблоновская поликлиника». – Есть ли какой-нибудь стопроцентный способ, чтобы не заболеть в сезон простуд? – Многое зависит от состояния здоровья человека, образа жизни, который он ведёт. Обязательно нужно соблюдать личную гигиену, укреплять иммунитет, принимать поливитамины, одеваться по погоде и не переохлаждаться. Но если вы всё-таки заболели – сразу же обращайтесь в поликлинику. Самостоятельно отличить грипп от простуды очень сложно. Симптомы практически одинаковые: боль в горле, заложенность носа, кашель, боль в суставах, повышение температуры тела. Самым опасным является вероятность осложнения гриппа, например, в виде пневмонии. Возможен и летальный исход. Правильный диагноз может поставить только врач, он же назначит рекомендации по лечению. Помните, что самолечение опасно. – Как защитить себя и свою семью от гриппа? – Сегодня одним из наиболее эффективных способов защиты от вируса является вакцинация. Прививка помогает выработать в организме стойкий иммунитет против гриппа. Если человек заболеет, то заболевание будет протекать в более лёгкой форме, без осложнений. Существует несколько категорий людей, которым специалисты особо рекомендуют пройти вакцинацию от гриппа. Это – дошкольники, школьники, студенты, пожилые люди, беременные женщины, работники образовательной и медицинской сферы, работники торговли и т.д. Кампания по вакцинации уже началась. Ежедневно к нам на консультацию обращается по 2-3 человека. После тщательного осмотра, если пациент полностью здоров, мы направляем его в процедурный кабинет на прививку. В нашей поликлинике можно поставить вакцину «Гриппол» абсолютно бесплатно. – Может ли одна и та же вакцина противостоять различным вирусам, если грипп каждый год меняется? – Поскольку вирус гриппа постоянно видоизменяется, ежегодно специалисты Всемирной организации здравоохранения проводят исследования и анализируют, каким он будет. На основе этих данных выпускают новую вакцину, актуальную только в этом сезоне. Название препарата сохраняется, а его состав меняется. – Когда медики прогнозируют начало гриппа в этом году? – Начало эпидемии гриппа возможно в конце ноября – начале декабря. На данный момент у пациентов, которые к нам обращаются, чаще всего выявляется диагноз острое респираторное заболевание. Поэтому я ещё раз настоятельно рекомендую одеваться по погоде, принимать витамины и включить в рацион продукты, богатые витамином С. – Что нужно делать, если уже заболели? – В первую очередь, не переносить заболевание на ногах. Нельзя в это время ходить на работу или учёбу, и заниматься самолечением. Если у вас высокая температура, и вы не можете пойти в поликлинику, вызовите скорую помощь. Доктор, который к вам приедет, назначит лечение. Потом, когда станет легче, обратитесь к своему участковому врачу в медсанчасть. Больной гриппом обязательно должен соблюдать постельный режим. В острой фазе заболевания необходимо обильное питьё – морсы, кислые фруктовые соки, тёплый чай. После консультации со специалистом в первые дни болезни можно принимать противовирусные средства (например, «Арбидол», «Ингаверин», «Анаферон»), при высокой температуре – жаропонижающие, для снятия отёков и воспаления – антигистаминные средства, при кашле и насморке – отхаркивающие

Скажем гриппу «нет»

Автор: User

26.10.2017 09:00 -

препараты и лекарства, улучшающие носовое дыхание. При острой необходимости врач назначает курс антибиотиков. Для облегчения симптомов болезни и укрепления иммунитета доктор также может порекомендовать применять эффективные народные средства – чай с лимоном, малиной, облепихой, шиповником и так далее. В любом случае, весь курс лечения назначается индивидуально, поэтому так важно вовремя обратиться к специалисту и не запускать болезнь. Уважаемые, яблоновцы, будьте здоровы. Берегите себя и своих близких!