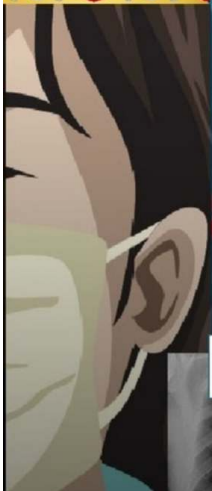
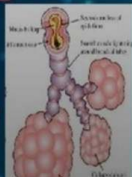


Сергей Мугунов

ОРВИ:
коронавирус,
грипп, простуда
и др.



Их надо знать в лицо



Сергей Чугунов
**ОРВИ: коронавирус,
грипп, простуда и др.**
Их надо знать в лицо

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51785874

ISBN 9785449847485

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. ОРВИ – общераспространённые вирусные инфекции, на долю коих приходится половина всех заболеваний. Этими вирусами вызывается более 500 миллионов заболеваний в год. На протяжении года каждый взрослый переносит ОРВИ не реже 2—3 раз. Какие только вирусы не атакуют человечество, создается впечатление, что эти вирусы стремятся уничтожить весь род людской. В книге вы узнаете рекомендации специалистов, которые помогут вам справиться с этими коварными заболеваниями или предотвратить их возникновение.

Содержание

Введение	6
Риновирусная инфекция	9
Аденовирусная инфекция	10
Респираторно-синцитиальная инфекция	11
Метапневмовирусная инфекция	12
Энтеровирусная инфекция	13
Ротовирусная инфекция	15
Бокавирусная инфекция	16
Парагрипп	17
Грипп	18
Коронавирусная инфекция	19
Простуда	21
Что за такой зверь эта простуда?	21
Что же делать, если вас сразила простуда?	23
Болезненный ассортимент простудных заболеваний	24
Простудный зачин	25
Что делать?	27
А что советуют народные целители?	28
Профилактика прежде всего	33
Держите ноги в тепле	33
Не ждите осложнений	36
Грипп	45

Что это за хвороба такая?	45
Генеалогия гриппа	47
Эпидемия или пандемия?	48
Симптомы гриппа	49
Диагностика гриппа	58
Основные виды гриппозной инфекции	61
Гриппоподобные респираторные инфекции	62
Конец ознакомительного фрагмента.	64

**ОРВИ: коронавирус,
грипп, простуда и др.
Их надо знать в лицо**

Сергей Чугунов

© Сергей Чугунов, 2020

ISBN 978-5-4498-4748-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

*Сознание своей болезни и готовность лечиться
есть уже начало исцеления.*

СЕРВАНТЕС

Чем только нас не пугают производители лекарств и дельцы от медицины, чтобы только развести на деньги, которые мы потратим ради собственного спасения.

Эти страхи во многом искусственно раздуты, однако, следует понимать, что коронавирус не менее опасное заболевание, чем грипп хотя бы потому, что подцепить эту хворь так же легко и просто, а осложнения не менее смертельны, как, впрочем, и от других инфекционных заболеваний.

Да процент смертности от коронавируса, гриппа и простуды ниже, чем от рака или туберкулёза, но кому охота умирать от какого-то там вируса? Многие из нас просто недооценивают опасность подобных заболеваний, а на кону человеческая жизнь.

Приближаются теплые деньки, весенняя погодная круговерть и занудные, хронические летние дожди, а там не за горами осенняя распутица и зима с морозами. На Руси что не сезон, то все природные катаклизмы. А именно в межсезонье в промозглые, хмурые дни организм человека слабо защищен от всякого рода простудных заболеваний.

Коронавирус, равно как и грипп, – это серьезная вирусная инфекция, она поражает всех и мужчин, и женщин, не взирая ни на цвет кожи, ни общественное положение. Вирусным заболеваниям подвержены все, и заболевают люди не оттого, что промочили ноги или продуло на холодном ветру.

Вирус можно подхватить, даже сидя на теплой печке. Достаточно небольшого контакта с больным человеком. В связи с развитием современного транспорта, вирусы распространяются по планете со скоростью лайнера, поэтому эпидемии поражают до 15% населения Земного шара.

Кроме всяких неприятностей и осложнений, сопутствующих заболеванию, вирусные заболевания сопровождается высокой смертностью, особенно у маленьких детей и пожилых людей.

Правда, коронавирус щадит детей и подростков, и то потому как они газет не читают и телевизор не смотрят. Нельзя в каждом чихе видеть грипп и тем более коронавирус.

Человек треть жизни проводит во сне, пятую часть жизни ест и целый год болеет гриппом или простудой. А теперь еще добавилась одна напасть в виде корона вируса. Подобные заболевания, кроме того, что поражают все жизненно важные системы и органы, неуклонно сокращают продолжительность жизни человека на несколько лет.

Вот только не надо путать вирусные заболевания с элементарной простудой. Давайте откроем толстую медицинскую энциклопедию и попробуем разобраться. Хотя эти

Обще-Распространенные Заболевания (ОРЗ) очень похожи, у них есть несколько существенных различий.

Во-первых, эти заболевания вызывают различные вирусы или бактерии.

СИМПТОМЫ	ПРОСТУДА	ГРИПП	КОРОНАВИРУС
Начало	Постепенное	Внезапное	Резко
Температура	Редко	Всегда. Высокая температура держится 3-4 дня	Всегда. Высокая температура от 3 до 7 суток, периодически снижается до субфебрильных цифр, потом резко повышается до 39-40°C
Кашель	Легкое покашливание	Сухой, может быть сильным	Упорный непродуктивный кашель
Головная боль	Редко	Часто	Не прекращающаяся
Боли в мышцах	Слабые	Часто, как правило, сильные	Сильные боли, миалгии
Слабость	Легкая	Может длиться 2-3 недели	Постоянная усталость
Недомогание, упадок сил	Нехарактерны	Возникают рано и резко выражены	Если протекает в лёгкой форме, то не вызывает тяжёлой симптоматики
Неприятные ощущения в грудной клетке	Выражены слабо или умеренно	Часто	Затруднение дыхания, нарастают симптомы дыхательной недостаточности, которая прогрессирует
Заложенность носа	Часто	Иногда	Заложенность носа не похожа на обычную, похожа на ощущения, что вы тонете в воде
Чихание	Часто	Иногда	Часто
Боли в горле	Часто	Иногда	Часто, першение

Во-вторых, лечение совершенно разное.

И, в-третьих, симптомы, хотя и похожи, имеют ряд различий и особенностей.

Рассмотрим различия более подробно.

Риновирусная инфекция

Данная инфекция поражает слизистую оболочку носа. Коронавирусы сами не поражают нижние дыхательные пути, но они способны провоцировать в них воспалительные процессы.

Риновирусная инфекция начинается бурно с сильным насморком с воспалением слизистой оболочки и миндалин глотки.

Температура тела как правило высоко не поднимается или поднимается до субфебрильных значений. Риновирусы не вызывают интоксикации организма, болезнь если её лечить обычно длится не более 7 дней, а если не лечить – то неделю (шютка). Нельзя запускать потому как насморк может сохраняться на протяжении двух недель, а инфекция может способствовать развитию бронхита и даже пневмонии.

Инфекция чаще проявляется в межсезонье, то есть осенью или весной.

В народе симптомы заболевания более известны как простуда – о ней мы поговорим позже.

Риновирусная инфекция имеет осложнения, так как может спровоцировать герпетические высыпания на губах.

Аденовирусная инфекция

Аденовирусная инфекция поражает верхние дыхательные пути: глотку и миндалины. Течение болезни может сопровождаться лихорадкой, лимфатические узлы во время подобной инфекции часто увеличиваются в размерах.

Температура тела резко повышается уже в первые дни болезни до 39—40° С, а вышеназванная лихорадка может длиться от двух дней до двух недель.

В качестве осложнения данная инфекция может закончиться болями в животе, рвотой и жидким стулом.

Распространяется аденовирус воздушно-капельным путём, но также заражение может произойти через еду, воду и бытовые предметы. Погибает вирус при воздействии высокой температуры в течение 30 минут.

После перенесения заболевания формируется иммунитет, поэтому у большинства взрослых имеются антитела к данной инфекции.

Респираторно- синциальная инфекция

Подобная инфекция поражает нижние дыхательные пути. Температура тела редко поднимается. Однако присутствует приступообразный кашель, поэтому дыхание чаще всего бывает затруднённым.

При прослушивании в лёгких прослушиваются характерные хрипы, могут развиваться бронхиты и пневмония, которые могут привести к смерти.

Болезнь обычно длится не более недели, тем не менее сухой кашель может сохраняться до двух недель. Тяжёлая форма болезни встречается в основном у детей, у которых нет иммунитета к болезни. В качестве осложнений развивается бронхиолит с последующим приступообразным кашлем с вязкой мокротой, который может переходить в рвоту.

Болезнь обычно протекает в лёгкой форме. Но всё же респираторно-синциальный вирус может вызвать воспалительные процессы в ухе. Отиты являются осложнением респираторно-синциальной инфекции примерно в 15% случаев возникновения осложнения

Метапневмовирусная инфекция

Метапневмовирус обнаружен относительно только в 2001 году, однако он был причиной болезни как минимум 50 лет до этого, если не больше.

В странах с умеренным климатом Метапневмовирус наиболее активен поздней зимой и весной.

Метапневмовирус поражает как верхние дыхательные пути, так и нижние. После заболевания у человека появляется кашель, заложенность носа, боль в горле, а также затруднённое дыхание.

Если не оказать вовремя лечение развивается бронхит, бронхиолит и даже пневмония.

Тяжёлые случаи инфекции возникают не только у детей и пожилых людей, но чаще возникают у людей с ослабленным иммунитетом, а также болеющих хроническими заболеваниями, такими как бронхиальная астма и эмфизема лёгких.

Пока не существует зарегистрированных противовирусных средств, эффективных против метапневмовируса.

Энтеровирусная инфекция

Энтеровирусы одновременно являются как кишечными, так и респираторными вирусами. У большинства заболевших инфекция протекает бессимптомно, хотя возможен подъём температуры до высоких значений.

У инфицированных болезнь может начаться с похожих на грипп симптомов: лихорадки, головной боли и боли в мышцах.

При этом вполне вероятны рвота и диарея.

Со стороны респираторной системы в части случаев болезнь может характеризоваться ринитом, фарингитом и ларингитом, в то время как у детей может развиваться сужение бронхов.

Обычно энтеровирусная инфекция протекает в лёгкой форме, однако у некоторых людей может перерасти в серьёзное заболевание с многочисленными осложнениями такими как: миозит, миокардит, поражение мозга и периферической нервной системы, а также менингит, гепатит и пневмонию.

При тяжёлом течении заболевания возможно поражение сердечной мышцы или центральной нервной системы, что вполне может привести к летальному исходу.

Энтеровирусы передаются воздушно-капельным путём, однако основными источниками заражения являются вода и пища, и в частности овощи.

Энтеровирусы весьма устойчивы и могут долго сохранять-ся как в сточных водах, так и на пищевых продуктах и на по-верхностях предметов. Но кипячение и термическая обра-ботка убывает все энтеровирусы.

Но следует помнить, что у заболевшего энтеровирусы мо-гут выделяться в окружающую среду в течение нескольких месяцев. Несмотря на то, что человек выздоровел он еще долго может оставаться носителем энтеровирусов.

Энтеровирусы являются самые распространённые в ми-ре, поэтому данная инфекция может развиваться практически у любого человека, как только его иммунитет ослабнет.

В странах с умеренным климатом заболеваемость энтеро-вирусной инфекцией выше всего летом и осенью.

Ротовирусная инфекция

Ротовирусная инфекция распространяется в основном среди детей, так как у взрослых выработан иммунитет.

Поражает болезнь глотку, но также затрагивает пищеварительную систему, поэтому она в чем-то схожа с энтеровирусной инфекцией.

Температура обычно высокой бывает редко. У детей может высокой ротовирус может спровоцировать тошноту, рвоту, а также жидкий стул.

Бокавирусная инфекция

Бокавирус был обнаружен совсем недавно в 2005 году и пока ещё недостаточно изучен наукой. Однако, бокавирус встречается повсеместно, хотя чаще всего диагностируется врачами как с респираторное заболевание, а также как гастроэнтерит – воспалительное заболевание желудка и тонкого кишечника.

Тем не менее, в значительной части в анализах заболевших случаев бокавирус присутствует наряду с другими вирусами.

До сих пор ученые сомневаются в том, что бокавирус является патогенным.

Практически все дети переносят бокавирусную инфекцию в возрасте до двух лет. Инфекция может возникать в течение всего года, однако чаще возникает зимой и весной.

Парагрипп

Парагрипп – это специфическое заболевание гортани.

В большинстве случаев парагрипп вызывает воспаление только верхних дыхательных путей. Протекает обычно в лёгкой форме, однако может вызывать и достаточно тяжёлые осложнения особенно у лиц старшего поколения и у людей с ослабленным иммунитетом.

Помимо обычной простуды вирусы парагриппа поражают такие заболевания, как бронхит и пневмонию.

У взрослых обычно температура не поднимается высоко, но у детей высокая температура часто встречается.

Болезнь излечивается в течении двух недель.

Вирусы парагриппа наиболее активны в период с поздней весны по раннюю зиму.

Грипп

Грипп является такой злонамеренной инфекцией, которая поражает не только людей, но и даже животных.

В частности, вирусами гриппа А могут заражаться млекопитающие и птицы, а передача возможна как от человека к животным, так и от животных к человеку. Поэтому так много «животных» вирусов и птичий, и свиной, не хватает тараканьей и какой-нибудь хомячковой.

Для вирусов гриппа характерно большое обилие осложнений, которые поражают не только дыхательные пути, но и центральную нервную систему, а также сердечно-сосудистую.

Начало болезни как правило острое, сильный озноб, боль в мышцах, костях и суставах, головная боль, сильное недомогание и слабость.

Температура тела с самого начала болезни быстро повышается до 39—40°C, и сохраняется 3—4 дня, но может не снижаться целую неделю.

Коронавирусная инфекция

Данная инфекция вызывается коронавирусами. Прежде всего коронавирус поражает верхние дыхательные пути, и начинается как обычный насморк. В начале болезни симптомы очень похожи на риновирусную инфекцию, да и клинически болезни зачастую неотличимы друг от друга.

Но при дальнейшем развитии коронавирус поражает и нижние дыхательные пути с развитием бронхита, а часто – пневмонии, а некоторые коронавирусы могут вызывать даже диарею. Во многих случаях болезнь может протекать в легкой форме, как обычная простуда.

Передаётся коронавирус как воздушно-капельным путём, так и через контакт с металлическими и пластмассовыми предметами, а также деньгами.

При передаче через фекалии может сопровождаться болями в животе, рвотой и диареей.

Против коронавирусов формируется иммунитет, однако, несмотря на это, часто сообщается о случаях повторного возникновения инфекции.

К великому сожалению, супротив коронавирусной инфекции пока не существует эффективных противовирусных препаратов, допустимых к использованию. Вакцина от коронавируса в стадии разработки и тестирования.

А теперь рассмотрим три самых распространённых

ОРВИ.

Простуда

*Существуют тысячи болезней, но здоровье
бывает только одно.*

Карл Людвиг БЕРНЕ

Что за такой зверь эта простуда?

Под словом **ПРОСТУДА** принимается целый ряд заболеваний, таких как насморк, бронхит, гайморит, отит. Считается, что если, шагая под дождем, вы промочили ноги, то это уже предпосылка к простуде. На самом же деле связи между простудой и мокрыми ногами нет, ведь причина простудных заболеваний – это вирусы и бактерии.

Поэтому в сырую холодную погоду шансов простудиться больше как раз у тех людей, кто редко выходит из дома, так как при повышенной влажности в теплых закрытых помещениях человека атакуют прямо-таки орды свирепых агрессоров.

Вирус, как и бактерии, проникает в наш организм, естественно, через нос. Попадая слизистой оболочку носа, вирус, если не убивается, в силу слабости организма и недостаточного иммунитета, то незамедлительно вызывает воспаление, или, не мудрствуя лукаво, насморк. Если сразу

не предпринять никаких действий по промыванию носовых пазух, создаются благоприятные условия для размножения микробов. И тогда пиши: пропало, на вторые – третьи сутки к вирусному заболеванию присоединяется бактериальная инфекция, которую вылечить одними промываниями и спреями не так просто, иногда нужно применять более радикальные средства, вплоть до антибиотиков.

Бурное развитие насморка (ринита) зачастую приводит к другому заболеванию, которое очень часто является спутником насморка, а именно, воспаление придаточных пазух носа – гайморита. Если дать инфекции ширится и расти, то она неминуемо достигнет и более «отдаленных» отделов дыхательных путей, а это значит, что кроме выше названных зараз, у вас может возникнуть воспаление уха (отит). Недаром врач, лечащий простудные недуги называют «ухо-горло-нос», дело в том, что все эти орган взаимосвязаны, и заболевание одного из них неотвратимо вызывает болезнь двух других, если конечно болезнь вовремя запустить.

А сами понимаете, когда в организме накапливается большое количество бактериальной флоры, то слизь с полчищами бактерий легко может попасть в дыхательные пути, а уже тогда трахеит и бронхит вам обеспечены.

Что же делать, если вас сразила простуда?

Отлеживаться дома или наоборот бежать нагишом на улицу, дабы заморозить проникшие в организм вирусы и бактерии. Несмотря на стереотипы, охлаждение совсем не ухудшает состояние заболевшего простудой. Дело в том, что вирусы делают свое дело с равным успехом и в холоде, и в тепле, а потому нет надобности и лежать в постели. Конечно, работать в это время будет тяжелее, но вреда от этого не будет. Единственный аргумент за то, чтобы оставаться дома, – это забота о сослуживцах, которых можно заразить.

И ходить без верхней одежды тоже не стоит, вирусы вы не убьете, но и сопротивляемость организма не повысите. Просто вам будет тяжелее бороться с вирусом во время движения, нежели лежа в постели, все-таки энергии тратиться больше, а вовремя болезни, каждая калория на счету.

Впрочем, заболевание простудными хворями, не зависит от температуры внешней среды. Еще в 1958 году более 400 человек подвергли контактам с больными ОРЗ, причем одна группа была в теплых пальто при температуре минус пятнадцать градусов, а другая – в водном белье при температуре двадцать семь градусов. Все они заболели примерно в одно время. А спустя десять лет подобный эксперимент показал, что низкая температура не ухудшает состояние боль-

ных, намеренно инфицированных вирусом.

Главное же отличие гриппа и простуды заключается в том, что после выздоровления, все симптомы простуды исчезают и не оставляют после себя никаких следов. А грипп опасен своими осложнениями.

Болезненный ассортимент простудных заболеваний

Миндалины и аденоиды. Миндалины и аденоиды не следует удалять, если они не причиняют беспокойства. Миндалины во рту и аденоиды в носу первыми принимают на себя удар инфекции, и являются первым барьером по защите организма. Они также участвуют в защите организма от болезнетворных микроорганизмов, в выработке иммунитета. Однако, иногда аденоиды, разросшись, становятся такими большими, что загораживают заднюю часть носа и препятствуют нормальному дыханию и выделению слизи. И тогда возникает необходимость их лечения.

Гайморит. Гайморовы пазухи соединяются с полостями носа небольшими каналами. При тяжелом или продолжительном насморке инфекция может распространиться в гайморовы полости. Болезни гайморовых полостей обычно тянутся дольше, чем обычный насморк, потому что полости более закрыты, чем полости носа, вследствие чего слизи и гною труднее выходить оттуда. Гайморит может протекать

в очень легкой форме и проявляться в виде хронического выделения гноя из задней части носа в горло.

Круп. Крупом называют различные формы воспаления слизистой оболочки дыхательного горла (ларингит). Обычно у больного появляется хриплый, лающий кашель и несколько затруднено дыхание.

Бронхит. Он протекает поэтапно. Форма его бывает от очень легкой, с нормальной температурой, до очень тяжелой.

Бронхит – то же простудное заболевание, которое распространилось на бронхи. Обычно ребенок сильно кашляет. Иногда у больного можно слышать хрипящее дыхание и, приложив руку к его груди, почувствовать вибрацию слизи.

Ушные заболевания. У большинства людей при каждом простудном заболевании бывает очень небольшое воспаление одного или обеих ушей.

Когда заканчивается простуда, это воспаление быстро исчезает.

Простудный зачин

При появлении первых признаков простудного заболевания, необходимо в первую очередь как следует прогреться, т.е. постоянно следить, чтобы руки, особенно кисти и ноги, особенно ступни, были всегда теплыми.

В начальной стадии простуды, в первые два часа заболе-

вания хорошо помогают ножные и ручные (если холодные кисти рук) ванночки с порошком горчицы в течение 10 минут. Можно посетить сауну («сухую» баню), лучший вариант или русскую («влажную») баню.

Так как отходы вирусов сильно закисляют кровь, необходимо пить теплый отвар из лекарственных трав с острым вкусом (имбирь, базилик, гвоздика, кардамон, корица, душица, мята, иссоп, листья или веточки смородины, малины) в любом наборе и добавлять в пищу больше острых приправ таких, например, как перец, горчица, хрен, чеснок.

В умеренных количествах употреблять блюда из цельных круп и приготовленных на пару овощей. Рекомендуется сок из лимона и имбиря с теплой водой и медом. Исключить из рациона продукты, вызывающие закисление крови, – все молочные продукты (особенно сыр, творог, мороженное, йогурт, молоко), сладкую, жирную, маслянистую, тяжелую и влажную пищу (мясо, рыбу, яйца, орехи, кондитерские и хлебобулочные изделия, конфеты и сладкие фруктовые соки).

Смазывать нос (изнутри) и точки у крыльев носа растительным маслом, настоящим на травах. Если ОРЗ начинается с першения в горле, необходимо периодически слизывать небольшое количество выше предложенных подогретых масел с ложки.

Что делать?

Если пациент пропустил первую группу вирусов (в это время он, как правило, обращается к врачу), то организм сам начинает бороться с ними, т.е. появилась температура, тактика лечения уже другая. В этот период бани отменяются.

Организм лучше «посадить» на голод, принимая только теплый отвар лекарственных трав с потогонными и жаропонижающими свойствами (например, цветки липы, бузина черная, чабрец, шалфей), отхаркивающими и противокашлевыми травами (коровяк, мать-и-мачеха, солодка, алтей). Подойдет чай с малиной, медом и лимоном. После теплого чая со специями нужно лечь в постель, укрыться теплым одеялом и пропотеть. Или можно принимать чай из горьких трав (например, горечавка).

Рекомендации по применению масел остаются такими же, как и в первом случае. С возвращением аппетита следует строго соблюдать диету. В первый день рекомендуется употребление соков, ячменного настоя с добавлением молока и меда. В течение последующих трех дней рекомендуется только жидкая диета: овощные супы, свежие соки с мякотью фруктов, нежирное молоко. До тех пор пока в организме не восстановится эффективное переваривание пищи, осложнения или рецидивы неизбежны.

После восстановления пищеварения и до полного выздо-

рвления рекомендуется диета из свежих овощей и фруктов, молока.

А что советуют народные целители?

Простуда, проявляющаяся скоплением слизи, насморком, болью в горле, кашлем, застоем, головной болью и ломотой во всем теле, ознобом и повышением температуры. Лучшим средством от простуды служит горячий чай со специями и сауна. Увеличить потребление горчицы. Исключить охлаждающую пищу. Рекомендуется употребление согревающей и нейтральной пищи в теплом виде.

Прекратить потребление слизеобразующих и молочных продуктов, а также сахар. Полезно 2—3 дневное голодание или ограничение приема пищи до одного раза в день. Больному необходимо теплое (температура не ниже 20°C) и сухое помещение (влажность ниже 50%).

Простуда проявляется сухим кашлем, бессонницей, охрипостью или потерей голоса, слизь выделяется в небольшом количестве. Можно закапать в нос несколько капель теплого кунжутного масла. Это же масло хорошо втирать теплым в подошвы ног и в грудь перед сном.

Из трав, кроме выше сказанных специй, используются смягчающие травы, такие как корни солодки и окопника. Пить больше горячего чая с лимоном, шиповником и медом. Исключить охлаждающую пищу, горчицу, перец. Реко-

мендуется употребление согревающей и нейтральной пищи в теплом виде.

Прекрасным средством от такой простуды является русская (влажная) баня с ее знаменитой парилкой. Температура в комнате больного должна быть не ниже 23°C с влажностью выше 50%. Не допускаются сквозняки.

Простуда, сопровождающаяся сильной лихорадкой, болью в горле, покраснением лица, выделением желтой или кровянистой слизи.

Для лечения используются охлаждающие потогонные травы: мята, лопух (корень), тысячелистник, цветки бузины. При высокой температуре можно приготовить настой из базилика, сандала и мяты перечной в равных частях. 2—3 чайные ложки смеси трав заварить в чашке воды и принимать каждые два-три часа.

Не является лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Исключить горчицу, перец. Не рекомендуется употребление острой пищи. Рекомендуется употребление нейтральной пищи в теплом виде. Температура в помещении, где находится больной, не должна превышать 18°C .

Комната должна хорошо проветриваться. Влажность в помещении не должна превышать 50%.

При боли головы при простуде. Семена растертой горчицы смешать с медом в пропорции 1 чайная ложка порошка на 1 столовую ложку меда. Употреблять как лекарство для

слизывания (смесь слизывать с чайной ложки небольшими порциями).

При головной боли хороши ингаляции парами гвоздики.

Не является лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Влажный кашель. Приготовить порошок из семян горчицы или куркумы, или имбиря, или гвоздики, или кардамона с медом. Применять как лекарство для слизывания.

При таком кашле хорошо также растирать грудь и спину солью с горчичным или сезамовым маслом до покраснения.

На грудь можно ставить лекарственные повязки (на шерстяную ткань тонким слоем намазать мед и сверху посыпать солью или имбирем, или корицей, наложить на грудь или спину на ночь.

Кроме того хорошо использовать настой 1 столовой ложки сосны с 1 щепоткой имбиря, пить по полстакана 3 раза за 30—40 минут до еды.

Не является лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Сухой кашель. При таком кашле хорошо помогают влажные теплые кисели из клюквы, смородины.

Кроме того неплохо попить отвар яблочного листа. Лист заварить в кипятке и пить с 1 щепоткой имбиря по 1 стакану 2—3 раза в день.

При сухом кашле знахари советуют делать примочки или припарки из семян горчицы, корицы, гвоздики на область

груди. А так же пить теплое молоко с миндальным маслом или топленным маслом с 1 щепоткой мускатного ореха.

Не является лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Замечательным средством от сухого кашля настой корня солодки с кардамоном. Для приготовления настоя нужно взять по половине чайной ложки гвоздики, порошка имбиря, кардамона и 1 чайную ложку корня солодки (или корня алтея). Залить смесь 200 мл кипятка, настоять 5 минут, процедить. Пить настой маленькими глотками. Особенно настой помогает при кашле, сопровождающемся болевыми ощущениями.

Не является лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Болезненное горло. Боли в горле чаще всего возникают при инфекционном заболевании ангине, при котором происходит воспаление миндалин. Воспаление чаще всего бывает гнойным, ярко выраженным, причем ангина случается даже у тех людей, у которых миндалины удалены.

Поставить точный диагноз и назначить эффективное лечение ангины могут ЛОР-врачи. Лечение ангины, в любой ее форме, всегда бывает комплексным. Так, при любой форме и стадии болезни врач может рекомендовать полоскания горла специальными растворами, назначить препараты, которые смягчают боль при глотании, плюс к этому рекомендуется обильное питье, так как ангина обычно сопровождается

ется различными проявлениями бактериальной интоксикации, постельный режим.

В тяжелых случаях. При появлении лихорадки с высокой температурой следует пить воду настолько горячую, насколько можно терпеть, не обжигаясь при этом.

Следует принимать 1—2 стакана горячей воды каждые 15—20 минут, пока не пройдет озноб. Такое питье вызывает обильное потение, способствуя выводу болезнетворных ядов и снижению температуры.

Следует исключить из пищи горчицу, перец, охлаждающую пищу. Не рекомендуется употребление острой пищи. Рекомендуется употребление нейтральной пищи в теплом виде.

Профилактика прежде всего

Нельзя вылечить больного, который считает себя здоровым.

ЦИЦЕРОН

Держите ноги в тепле

Не стоит вам говорить, что лучшее лекарство от любой болезни – это профилактика. Болезнь легче предупредить, чем вылечить. Если вы почувствовали легкое недомогание, и подозреваете, что это простуда, воспользуйтесь добрым и эффективным советом знахарей.

Народная мудрость гласит: «Держи ноги в тепле». Следовательно, при первых же симптомах простуды нужно позаботиться о ногах. Для начала, нужно вытереть ноги насухо, смазать пятки йодом и надеть теплые, шерстяные носки, в которые для большего эффекта можно насыпать горчичного порошка. После того как ноги были помещены в тепло, хорошо попить чайку, но не простой чай, а потогонный, например, из липы или малины.

Если во время эпидемии гриппа, вы не можете все время находиться дома, вынуждены ежедневно ходить на работу и ездить в общественном транспорте, то вам просто необходимо защищаться. К великому сожалению, в марле-

вой повязке у нас в транспорте, как в Японии, не ездят. Однако, небольшой ломтик лимона, положенный за щеку, может спасти вас от заражения. Перекладывая ломтик из стороны в сторону до прекращения обильного слюноотделения, можно уберечься от гриппа, бывая даже в контакте с больным.

Все знают о целебных свойствах хвои. Поэтому для активной профилактики простудных заболеваний хорошо использовать хвойный отвар. Лучше всего использовать хвою сосны. Приготовить отвар не просто, а очень просто. Нужно хвою измельчить, потом одну чайную ложку залить стаканом кипятка. Накройте сосуд с отваром на полчаса, чтобы получился «хвойный чай». Начинать пить отвар нужно в те дни, когда Минздрав начнет предупреждать о грядущих массовых заболеваниях гриппом или другими простудными болезнями. Достаточно десяти дней ежедневного трехразового употребления горького отвара, чтобы надежно защитить себя от заболевания.

Если же вы уже почувствовали недомогание, то хвойный отвар уже не поможет, нужно использовать другие средства. Остановить развитие простудного заболевания можно другим народным средством, например, использованием горячих компрессов. Хороши для этих целей компрессы на грудь с применением топленого сала и мускатного ореха. В качестве добавок можно использовать творог, растительное и сливочное масло, картофель или ломтики лимона.

Не является лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Хорошим профилактическим средством является теплое красное вино, например, кагор. Единственное ограничение в применении этого средства – это возраст. Хотя в небольших количествах его можно давать и детям. Издавна это церковное вино использовали для лечения простудных заболеваний. Использовать теплое красное вино можно по-разному. В частности, добавляя его в чай или молоко, в таком виде это средство хорошо помогает при первых симптомах простуды.

Взрослые люди могут просто подогреть полстакана (а не пол-литра) красного вина и выпить. Но если вы хотите получить не только лечебный эффект, но и получить удовольствие от лечения, то вам просто необходимо приготовить глинтвейн. Для приготовления напитка вам понадобятся: один стакан красного вина, 1—2 чайные ложки сахарного песка, 1—2 ломтика апельсина или лимона, щепотка корицы, 1—2 штучки гвоздики. Все это сложить в один сосуд, поставить на огонь, довести до кипения и сразу же выключить, кипятить не надо. Пить хорошо сразу же маленькими глотками, пока глинтвейн горяч.

Не является лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Но самое распространенное средство от всякого рода простуд – это русская водка. Ее можно использовать, как для

растирания, так и для компрессов. А если вам жалко тратить столь драгоценный напиток на кожу, можно использовать водку и внутрь.

Главное не переборщить, дабы лечение не превратилось в заурядную попойку. Поэтому достаточно при начинающейся простуде выпить 50—70 грамм водки комнатной, а можно и более высокой температуры, понятно ваше неприятие теплой водки, но это лечение, а не дружеское застолье. Через несколько минут, когда водка медленно и верно начнет свое лечебное дело, хорошо попить горячего чайку желательно с малиной или с нестоящим душистым медом.

Не является лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Не ждите осложнений

И все-таки, чтобы вам не говорили рекламные ролики, простуды и гриппа, как влюбленности или кончины, нельзя избежать. Впрочем, все не так уж плохо и вполне возможно снизить риск заболевания и степень тяжести протекания болезни, безо всяких осложнений потом.

Поэтому, если вы все-таки заболели, то запомните и зарубите у себя на носу одно главное правило, что самостоятельно можно лечить только ОРЗ, да и то в легкой форме. То есть, если у вас слегка першит в горле, чуток заложен нос, нет или совсем невысокая температура. Но, если все серьез-

нее и страшнее, то лучше пригласить доктора, хотя бы для самоуспокоения. Если же вы не надеетесь исцелиться с помощью врача и решили лечиться самостоятельно, запомните несколько полезных рекомендаций.

Рекомендация первая. Ни в коем разе не поддавайтесь на рекламу лекарств. В большинстве цивилизованных стран реклама лекарств и лечебных препаратов, типа, биологических добавок, решительно запрещена, дабы не вводить граждан во искушение. Там, за бугром, понимают, что только правильные врачи, а не ряженные телевизионные, могут правильно поставить диагноз и назначить точное лечение. А все эти шипучие быстрорастворимые снадобья, которые советуют пить тоннами, препараты экстренного приведения простуженного человека в «божеский вид», чтобы тот сумел провести деловую встречу, выступить на телевидении или с докладом, а потом с чистой совестью... отправился дальше болеть.

Поймите, лечить простудные болезни, а тем паче грипп с помощью этих «лекарств» опасно для жизни, можно окончательно подорвать и так пошатнувшееся здоровье или посадить почки.

Рекомендация вторая. Если ваш нос еще не убежал от вас, как нос майора Ковалева из одноименной повести Н.В.Гоголя, но работать уже на вас не хочет, а только хлюпает, зудит и жжет – нужно срочно что-то предпринимать, пока злобная инфекция не опустилась ниже. Лучше всего ис-

пользовать всевозможные масла и ингаляторы, которые нежно смягчают слизистую. Хороши и незаменимы в таком случае: «Каметон», «Камфомен», «Ингакамф».

Есть противопоказания. Посоветуйтесь с лечащим врачом

Если из носа выделяется очень много «водички», нужно использовать сосудосужающие капли или многочисленные спреи. Их сейчас выпускается просто неисчислимое количество, выберите одно и пользуйтесь им только для облегчения носового дыхания. При этом надо помнить, что злоупотреблять этими средствами нельзя. Достаточно закапывать четыре раза в день в течение недели. Если пользоваться такого рода препаратами более длительный срок, вы как наркоман подсядете на них, а ваша слизистая будет постоянно пребывать в состоянии отека, требуя все новых и новых доз. Если не хотите заработать хронический насморк, не злоупотребляйте. Вообще лучше промывать нос раствором поваренной соли – здоровее будет.

Не является лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Рекомендация третья. Тибетская медицина рекомендует ничего не задерживать из того, что наш организм выплевывает наружу. Это правило касается и мокроты, которая выходит из организма в процессе кашля. Чтобы побыстрее вывести ее из организма, нужно использовать отхаркивающие средства. Лучше всего пользоваться народными средствами.

Для этого подойдут ингаляции отваром подорожника, лука, чеснока.

Не является лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Нужно себе ясно представлять, что мокроту в бронхах нельзя оставлять, потому как мокрота – это только для нас гадость несъедобная, а для многочисленных бактерий просто деликатес. Если вас мучает сухой кашель, то его нужно подавлять. Существует огромный ряд лекарств, содержащих кодеин («Терпинкод», «Солпадеин», «Каффетин», «Кодтермопсис»), все они из разряда наркотических средств, и саму болезнь не излечивают, а только угнетают кашлевой центр в центральной нервной системе. К тому же, если вы не хотите стать потенциальным наркоманом, то лучше попейте какие-нибудь натуральные, не наркотические средства, угнетающие кашлевые рецепторы глотки и гортани: «Тусупрекс», «Синекод», «Стоптуссин», «Пектусин».

Есть противопоказания. Посоветуйтесь с лечащим врачом

Если ничего не помогает, мокроты становиться все больше и больше, просто хлещет из всех отверстий, к тому же она, мерзкая, резко сменила цвет на ярко-желтый или зеленый, с самолечением пора кончать, безотложно звоните в поликлинику.

Рекомендация четвертая. В одном старом, бородатом анекдоте говорилось о странной связи горла и ног: «Про-

мочишь ноги – горло не работает, промочишь горло – ноги не идут». Но если серьезно, при первых же симптомах болезни горла, нужно начинать его лечение, а не махать рукой даже на слабое першение и незначительную боль. Если вы не хотите осложнений, типа, бронхита или пневмонии, срочно начинайте делать ингаляции. Если ингаляции вас пугают или вы большой любитель полосканий – готовьте раствор фурацилина, соды, разведенные в теплой воде настойки календулы, эвкалипта или отвар зверобоя.

Не является лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Помните, что реклама вам не советчик. Всякого рода леденцы, что мертвому припарка, пусть ими пользуются хоккейные судьи и альпинисты, любящие покричать, дабы вызвать очередной обвал. Вот уж где нельзя кричать, так это в горах.

Поэтому лучше пользуйтесь настоящими лечебными препаратами: «Стрепсилс», «Фалиминт», «Фарингосепт». Если вы большой поклонник натуральных продуктов, воспользуйтесь растительными чаями и грудными растительными сборами.

Есть противопоказания. Посоветуйтесь с лечащим врачом

Но опять и опять, пятисотое китайское предупреждение гласит, что при острой боли и высокой температуре (выше 38 градусов), нужно понимать, что у вас не пустяковое ОРЗ,

а что-то более основательное, наверное, ангина, а вот ее-то голубушку лечить нужно только под чутким руководством лечащего врача.

Рекомендация пятая. Наш организм борется с болезнью разными способами, одним из *ноу-хау* борьбы с вирусами и бактериями является повышение температуры. Поэтому торопиться сбивать температуру не надо. Дайте организму самому решить свои болезненные проблемы. Но если столбик термометра неуклонно растет вверх, как курс какой-нибудь зарубежной валюты, то стоит задумываться только тогда температура тела станет выше 38,2 градуса, нужно что-то предпринимать.

В этом случае вы выпьете не 1—2 таблетки 3 раза в день, как рекомендуют аннотации, а всего 3—4 раза за все время болезни. Но горстями есть таблетки не совсем обязательно, для начала можно попробовать обтирания. Больного нужно раздеть, это в двойне приятно, особенно если больной, представитель прекрасного пола, после раздевания следует натирать хвораго теплым раствором воды с водкой, можно добавить уксуса. Так как мозг человека не способен переносить высокую температуру, и в организме существует специальный барьер, снижающий температуру крови, питающей мозг, на лоб неплохо положить лед или смоченное в холодной воде полотенце. Если это не помогает, и температура продолжает настырно расти, значит, пора пить таблетки или вставлять специальную свечку.

Есть противопоказания. Посоветуйтесь с лечащим врачом

Препаратов для снижения температуры огромное количество, поэтому сами выбирайте какие вам более подходят, и какие дают меньший побочный эффект. Можно воспользоваться комплексными препаратами. Они, как правило, содержат кофеин и какой-нибудь обезболивающий и жаропонижающий препарат. Не стоит злоупотреблять препаратами, содержащими *кодеин*.

Есть противопоказания. Посоветуйтесь с лечащим врачом

Главное правило медикаментозного лечения – это стараться не пользоваться одновременно однотипными лекарствами, ибо это чревато передозировкой сильно действующего вещества. К примеру, лечебная доза *парацетамола* 5 граммов в сутки, в противном случае могут пострадать внутренние органы, в частности, печень. Нужно внимательно читать инструкцию к лекарству, в частности, ту часть, в которой приводится состав. Однако и тут есть свои подводные камни, например, в американских препаратах *парацетамол* часто называют *ацетаминофеном*.

Есть противопоказания. Посоветуйтесь с лечащим врачом

Контрастные ванны для ног. Мокрые и замерзшие ноги неминуемо ведут к простуде. Поэтому ноги нужно закаливать. Для этого попеременно опустите ноги сначала в го-

рячую воду (не менее 40°C, на 2 минуты), затем – в холодную (10 секунд).

Повторите 3 раза, заканчивая горячей водой. Через 2 недели увеличьте число повторов до шести, заканчивая холодной водой. Закаливать ноги необходимо каждый день.

Дезинфекция помещений уксусом. Налейте в небольшую кастрюльку 0,5 литра столового уксуса или 1 десертную ложку уксусной эссенции и поставьте на огонь. Когда раствор закипит, убавьте огонь. Уксус должен испаряться в квартире в течение 20 минут. Повторяйте эту процедуру по 3—4 дня в неделю в течение эпидемического периода.

Не является лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Общеукрепляющие меры. Больше покоя и отдыха. Лежите, отдыхайте, расслабляйтесь.

Пассивно вдыхайте (через нос), а выдыхайте активно и с небольшим усилием. Начинайте медленно, постепенно увеличивая скорость. Представьте себе паровоз, который, медленно двигаясь, набирает скорость. Прodelайте цикл из 30 выдохов, затем минуту отдохните. Можно выполнить до пяти циклов утром и пяти вечером.

Постарайтесь как можно меньше есть, но как можно больше пить – травяные чаи, соки. Особенно полезны лимонный, апельсиновый, клюквенный и гранатовый.

Принимайте после завтрака 1 чайную ложку аскорбиновой кислоты. Ее надо принимать еще 2 дня в то же время

это облегчит течение болезни, поможет более эффективно с ней справиться. Но злоупотреблять этим методом нельзя. Организм может привыкнуть к большим дозам аскорбиновой кислоты и ответить ослаблением иммунитета, как только эти дозы сократятся.

Ешьте больше капусты и цитрусовые. Ученые утверждают, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых – лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

Также полезен салат и из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

Не является лекарственным средством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

Грипп

Почему здоровье не так заразно, как грипп?
Эриан ШУЛЬЦ

Что это за хвороба такая?

Слово *gripp* французское (*agripper*), что означает «жадно хватать, схватывать», этим словом и называли инфекционную болезнь, которая поражает слизистую оболочку дыхательных путей и сопряжена с ознобом, повышением температуры тела, разбитостью, головной болью, мышечными и суставными болями.

Как и все вирусы, вирус гриппа является совершенно особой формой жизни. По своей сути он является паразитом и не может существовать вне клеток, с которыми связан весь его жизненный цикл.

Заболевание вызывают вирусы трех типов А, В и С.

Вирус типа А отличается значительным непостоянством, что приводит к появлению новых подтипов и штаммов, вызывающих эпидемии каждые 2—3 года и пандемии — 1 раз в 10—30 лет. Мутации вируса типа А сводят на нет усилия иммунной системы и ученых, пытающихся создать эффективную вакцину против гриппа.

Два других типа вируса гриппа В и С отличаются стабильностью, поэтому больших эпидемий не вызывают. Высокая температура и солнечный свет быстро и легко убивают их.

Заболевание передается воздушно-капельным путем с каплями слюны, слизи, мокроты, при дыхании, разговоре, плаче, кашле и конечно чиханье. Иногда заразиться можно и от прикосновения к вещам, которые трогал больной человек, например, притрагиваясь за поручни автобуса или за перила эскалатора в метро.

Поэтому лозунг, написанный в начале XX века В. В. Маяковским актуален и правилен в наши дни:

*Чтобы болезнь тебя не сломила —
Руки мой с мылом!*

Как вирус гриппа ведет себя внутри нашего организма, попав туда через нос или рот. Сначала он приклеивается к клетке слизистой оболочки дыхательных путей. И начинает вырабатывать особый белок-фермент, который легко и непринужденно растворяет мембрану клетки, будто опытный грабитель, вскрывающий железную дверь, газовой горелкой.

Разрушив преграду, вирус без затруднений проникает внутрь клетки и начинает свою разрушительную работу. То есть он полностью меняет программу работы клетки, и клетка как заложник под дулом автомата безгласно и покорно на-

чинает синтезировать вирусные белки, которые затем собираются в новые полноценные вирусы. Эти вирусы, достигнув определенного количества, убивают приютившую их клетку, разрывая ее, и выходят наружу, для заражения новых клеток и новых людей.

Иммунитет у переболевших гриппом А сохраняется 1—3 года, гриппом В — 3—6 лет. Новорожденные получают непродолжительный иммунитет от матери.

Генеалогия гриппа

Грипп был известен еще во времена Гиппократа, название «инфлюэнца» это заболевание получило в XIV веке от итальянского «Influenza di Fredo». Первое описание гриппа было сделано Жюсье в 1729 году.

В 1768 году Вольтер писал: «Продвигаясь по планете, грипп прошел через нашу старую Сибирь и оставил след на моем дряхлом и худом лице». Подмеченная Вольтером закономерность сохраняется и по сей день — основным «поставщиком» гриппа для европейских стран остается Азия.

Первая отмеченная в истории эпидемия гриппа произошла в 1889 году, за ней последовала опустошительная пандемия испанского гриппа («испанка») 1918 году, унесшая жизни более 20 млн. человек.

Следующая пандемия случилась в 1957—58 годах и унесла жизни 70 000 человек в США.

При пандемии в 1968—69 годах в США погибло 34000 человек.

В 1918 году врач-инфекционист Дужарик установил вирусную природу заболевания. В 1939 году профессору Бернетту в Мельбурне удалось культивировать вирус на хориоаллантаоисной мембране. В 1940 году Мэджилл выделил вирус В, а 1947 году Тэйлор выделил вирус С.

Эпидемия или пандемия?

Об эпидемии говорят тогда, когда одновременно заболевают гриппом большое количество людей в одной стране. Продолжительность эпидемии гриппа обычно составляет 3—6 недель.

В случае пандемии грипп поражает одновременно большое количество людей в разных странах. В этом случае заболевание вызывается новыми серотипами вируса гриппа, к которым восприимчива подавляющая часть населения. Поэтому вирус распространяется с очень высокой скоростью и вызывает заболевание в очень тяжелой форме.

Самая жестокая из известных пандемий гриппа случилась в 1918 году. Предполагается, что первые случаи произошли в Китае, но первые документально подтвержденные случаи смертельного респираторного заболевания были описаны в Соединенных Штатах в марте 1918 и в портовых городах Франции, Испании и Италии в апреле 1918 года. Люди

прозвали болезнь «испанской лихорадкой». В течение 10 месяцев пострадало население всего мира. Повторные всплески заболевания произошли в 1918—19 и 1919—20 годах и поразили тех, кто не заболел во время первого пика.

Потери были ужасающие: по самым оптимистичным прогнозам от испанки умерло 20 млн. человек, однако по некоторым данным эта цифра достигла 40—50 млн.

Симптомы гриппа

Наверное, нет в мире человека, который хоть раз бы не переболел гриппом. Большинство людей болеют гриппом каждый год. При этом совсем не обязательно, чтобы грипп развился на фоне сниженного иммунитета. Восприимчивость людей к гриппу равняется практически 100%.

Гриппом болеют даже новорожденные, защищенные от многих других болезней материнским иммунитетом. Ежегодное повторение эпидемии гриппа связано с чрезвычайной изменчивостью вируса гриппа. Каждый год мы сталкиваемся с новым типом вируса, неизвестным нашей иммунной системе.

Несмотря на то, что грипп является самым распространенным вирусным заболеванием дыхательных путей, довольно часто за грипп принимают какую-нибудь другую инфекцию, которая протекает со сходными симптомами. Ложный диагноз гриппа особенно часто ставится в случае детей.

Кроме того, следует помнить, что **ГРИПП** – острое высоко заразное заболевание. Обычно грипп начинается остро. Инкубационный период, как правило, длится 1—2 дня, но может продолжаться до 5 дней.

Затем начинается период острых клинических проявлений.

Тяжесть болезни зависит от многих факторов:

- общего состояния здоровья;
- возраста;
- от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее.

Первые признаки гриппа. Симптомы гриппа нарастают стремительно. Симптоматика гриппа зависит от стадии (периода) развития болезни и степени тяжести заболевания. Тяжесть болезни определяется агрессивностью вируса (агрессивность вирусов гриппа возрастает от вируса С до вируса В и А) и особенностями организма зараженного человека.

Тяжелее всего грипп протекает у детей до 2-х лет и у людей старшего возраста.

Период инкубации при гриппе короткий, обычно 1—2 дня (в редких случаях 3—4 дня). В инкубационный период, зараженный человек еще не представляет опасности для окружающих, так как он еще не выделяет вирус в окружающую среду.

В первые дни после заражения могут появиться небольшая усталость или першение в горле, которым больной, как

правило, не придает никакого значения.

Острая фаза болезни начинается внезапно. Основным симптомом гриппа при этом является сильное и быстрое повышение температуры. При легкой форме гриппа температура может подняться до 38—39С, а при среднетяжелой и тяжелой формах до 39,5 и 40,5 градусов соответственно.

Повышение температуры обычно сопровождается сильным ознобом (фаза повышения температуры) и потоотделением (при резком снижении температуры), болью в мышцах и суставах, разбитостью, головной болью. Дети становятся беспокойными, плачут, отказываются от пищи.

С начала острой фазы болезни больной становится заразным. Риск заражения окружающих сохраняется еще 7—10 дней, в зависимости от тяжести болезни.

Важно отличать грипп от других ОРВИ. Грипп входит в группу острых респираторных заболеваний (ОРЗ) или острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

Однако, кроме гриппа, в эту группу входят и многие другие заболевания со схожей с гриппом симптоматикой. Обычно люди узнают об этих инфекциях только на приеме у врача, установившего точный диагноз, при этом называя любое заболевание дыхательных путей либо «гриппом» либо «ОРЗ».

Наиболее известными представителями ОРВИ являются парагрипп, аденовирусная инфекция, респираторно-синцициальное вирусное заболевание (РС-заболевание), риновирусная инфекция и, конечно, грипп.

Установлено, что даже в период эпидемии гриппа частота других ОРВИ является довольно высокой. Более того, в осенний период основным «виновником» ОРЗ является не грипп, а его близкий «родственник» парагрипп.

В зимний период довольно часто встречается РС-инфекция. На протяжении всего года регистрируются случаи аденовирусной инфекции.

Установление точного диагноза болезни важно не только для врачей, но и для людей, не занимающихся медицинской практикой. Установление правильного диагноза болезни помогает откорректировать лечение и предусмотреть некоторые осложнения, специфичные для каждого отдельного типа ОРВИ.

Представленная ниже схема, составленная на основе симптомов различных ОРВИ, поможет разобраться в так называемой дифференциальной (то есть отличительной) диагностике гриппа от других представителей ОРВИ. Знание принципов дифференциальной диагностики различных типов ОРВИ поможет родителям предусмотреть некоторые осложнения, которые могут возникнуть у их детей на фоне определенной инфекции.

В зависимости от этого у больного может развиваться одна из 4-х форм гриппа: *легкая, среднетяжелая, тяжелая* и *гипертоксическая*.

Симптомы и их сила зависят от тяжести заболевания.

В случае *легкой формы* гриппа, температура тела мо-

жет оставаться нормальной или повышаться не выше 38°C , симптомы инфекционного токсикоза слабо выражены или отсутствуют.

В случае *среднетяжелой формы* гриппа температура повышается до $38,5\text{—}39,5^{\circ}\text{C}$. При среднетяжелой форме гриппа кроме сильного повышения температуры проявляются признаки поражения дыхательных путей.

В первую очередь грипп поражает носоглотку и трахею, поэтому основные симптомы представлены насморком (со скудными выделениями, преобладает отек стенок носовой полости и затруднение дыхания), сухим кашлем, болью за грудиной, хрипотой. В некоторых случаях при гриппе наблюдается покраснение конъюнктив глаз и мягкого неба.

Миндалины (гланды) увеличиваются незначительно.

При среднетяжелой форме гриппа редко развивается сегментарное поражение легких, которое, однако, отличается от пневмонии легким течением и исчезновением в течение 2—3 дней.

У детей признаки гриппа могут быть несколько другими, чем у взрослых. Часто дети жалуются на боли в животе, также может появиться понос, рвота.

Эти симптомы гриппа у детей связаны не с прямым поражением желудка и кишечника, как бывает при других вирусах, а особенностями реакции детского организма на повышение температуры и общую интоксикацию.

В таких случаях грипп обычно называют «желудочным»

гриппом». Сразу заметим, что такой болезни как «желудочный грипп» не существует.

Поражение пищеварительного тракта наблюдается при *Ротавирусозе* – это и есть правильное название «желудочного гриппа».

Кроме выше перечисленного отмечаются классические симптомы заболевания:

- интоксикация;
- обильное потоотделение;
- слабость;
- светобоязнь;
- суставные и мышечные боли;
- головная боль;
- гиперемия мягкого неба и задней стенки глотки.

Симптомы дыхательных путей:

- поражение гортани и трахеи;
- сухой (в ряде случаев – влажный) болезненный кашель;
- нарушение произношения звуков речи;
- боли за грудиной;
- ринит (насморк);
- отечность, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки.
- отек легких, обычно заканчивающийся геморрагической пневмонией.

Сопутствующие гриппу симптомы:

- боли в животе;

– диарея – отмечается в редких случаях и, как правило, служит признаком других инфекций.

При развитии *тяжелой формы* гриппа температура тела поднимается до 40—40,5°C. В дополнение к симптомам, характерным для среднетяжелой формы гриппа появляются признаки энцефалопатии (психотические состояния, судорожные припадки, галлюцинации), сосудистые расстройства (носовые кровотечения, точечные геморрагии на мягком небе) и рвота.

Поражение мозга проявляется так же помутнением сознания и сильным безосновательным беспокойством.

Сильное повышение температуры и другие симптомы гриппа являются следствием сильной токсико-аллергической реакции связанной с размножением вируса в организме.

При тяжелой форме гриппа больше всего страдают кровеносные сосуды и мозг. Кроме того, поражение кровеносных сосудов проявляется кровянистыми высыпаниями на мягком небе, на конъюнктивах глаз, коже, в некоторых случаях может появиться кровотечение из носа (особенно если температуру сбивают аспирином).

Тяжелая форма гриппа грозит серьезными осложнениями и потому требует срочного медицинского вмешательства, как в случае детей, так и в случае взрослых.

Наиболее тяжелая форма гриппа – *гипертоксическая*. В этом случае болезнь протекает на фоне сильнейшей инток-

сикации и нарушения функции всех внутренних органов.

Основными симптомами этой формы гриппа являются сильнейшая температура, потеря сознания, появление признаков раздражения твердой оболочки мозга. Также наблюдается напряжение мышц шеи, больной держит голову запрокинутой назад, а при поднятии одной из ног в положении лежа ощущает сильную боль, которая несколько уменьшается, если согнуть в колене другую ногу, заболевшего раздражает даже прикосновение простыней, может появиться тошнота и рвота.

Обратим внимание родственников на эти тяжелейшие признаки болезни, при появлении которых больной должен быть срочно доставлен в больницу.

При гипертоксической форме гриппа возникает серьезная опасность летального исхода, особенно для больных из группы риска.

Эта форма гриппа включает в себя (помимо вышеперечисленных) следующие проявления:

- гипервысокая температура;
- воспалительные изменений со стороны мягких мозговых оболочек;
- энцефалопатия в сочетании с нарушением кровотока – наиболее частая причина летального исхода при тяжелом гриппе;
- развитие в различной степени выраженности дыхательной недостаточности, вплоть до отека легких;

– отек мозга.

Период осложнений характеризуется развитием некоторых осложнений гриппа связанных с размножением в пораженных вирусом тканях болезнетворных бактерий.

В частности катаральный ринит, трахеит или бронхит могут перейти в гнойные. При этом кашель со скудными выделениями сменяется сильным кашлем с обильными выделениями гнойного и кровянистого характера.

При такой форме больного неминуемо ожидают осложнения, которые обычно протекают на фоне вторичного повышения температуры и ухудшения общего состояния.

Подведем итог:

– грипп является очень заразным и порой опасным заболеванием, требующим пристального надзора и тщательного ухода за больным (особенно в случае детей и людей пожилого возраста);

– измерение температуры является наиболее легким и верным способом определить тяжесть гриппа;

– больные с легкими формами гриппа могут лечиться дома, тогда как больные со среднетяжелыми, тяжелыми и гипертоксическими формами должны быть госпитализированы;

– появление признаков поражения нервной системы, сердца или кровеносных сосудов требует срочной госпитализации больного;

– развитие осложнений гриппа требует госпитализации

больного и изменения плана лечения.

Если грипп протекает без осложнений, лихорадочный период продолжается 2—4 дня и болезнь заканчивается в течение 7—10 дней. Возможны повторные подъемы температуры тела, однако они обычно обусловлены наслоением бактериальной флоры или другой вирусной респираторной инфекции.

После перенесенного гриппа в течение 2—3 недель могут сохраняться явления постинфекционной астении: утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница и другие.

Диагностика гриппа

Как правило, грипп диагностируется по совокупности клинических проявлений и самостоятельно диагностировать себя грипп, тем более свиной по одним только симптомам невозможно, слишком они похожи у многих заболеваний, прежде всего, простудных.

При постановке диагноза гриппа также необходимо учитывать время года и вероятность эпидемии гриппа.

На ранних этапах инфекции и в не осложненных случаях исследование грудной клетки не обнаруживает изменений.

В легких случаях симптомы такие же, как при простуде. От простуды грипп отличается высокой температурой и тяжелой общей симптоматикой.

Грипп характерен некоторыми *специфическими особенностями*, которые включают в себя:

– *синдром катарального воспаления* (негнойные воспалительные изменения носоглотки и конъюнктивы глаз), однако, это типичный диагностический признак многих респираторных вирусных инфекций;

– *гиперемия* (усиленный приток крови к участку ткани или органу), синюшное окрашивание кожи, сухость слизистой оболочки полости носа, мягкого неба и задней стенки глотки, дыхание через нос обычно сохранено, что характерно и для других ОРВИ;

– *синдром сегментарного поражения легких* – динамично нарастающая (в течение нескольких часов) легочно-сердечная недостаточность с отеком легких, но данный симптом диагностируется и при пневмонии.

Поэтому необходимо уточнение диагноза. Например, берется Общий анализ крови. В крови больного гриппом наблюдается *лейкоцитоз* (увеличение числа лейкоцитов в единице объема крови) в первые сутки заболевания (в не осложненных случаях количество лейкоцитов остается неизменным); или наблюдается *лейкопения* (уменьшение лейкоцитов) с относительным лимфоцитозом в дальнейшем.

Но и анализ крови не дает 100-процентной уверенности в гриппе. Поэтому при подозрении гриппа проводится *специфическая диагностика*.

Выделение вируса. Вирус гриппа может быть выделен

из мазков горла и носоглотки в течение 3 дней после начала заболевания. Культивирование производится на 10—11 дневных куриных эмбрионах (в амниотической или аллантоисной жидкости) в течение 48 часов (для достижения необходимого для обнаружения количества вируса).

Для определения типа вируса требуется 1—2 дня. Ввиду сложности и длительности процедуры, такая диагностика имеет смысл только для определения этиологии локальной эпидемии.

Прямая и непрямая иммунофлуоресценция. При данном способе диагностики цитоплазматические вирусные включения обнаруживают на мазках эпителия слизистой оболочки носа.

Серологический тест. Данный тест показывает наличие антигриппозных антител. Образец для диагностики острой фазы инфекции должен быть взят в течение 5 дней после начала заболевания, и образцы выздоравливающего берутся на 10—14 или 21-й день после начала инфекционного процесса.

Реакция связывания комплемента. Реакция связывания комплемента служит выявлению различия между S-антигенами и позволяет узнать тип вируса, вызвавшего инфекцию (А или В).

Реакция торможения гемагглютинации. Это наиболее важный тест. Позволяет определить различие между V-антиген (поверхностными белками) и, таким образом, подтип

вируса.

Реакция основана на том, что вирус гриппа способен агглютинировать (склеивать и выпадать в осадок) человеческие или куриные эритроциты, а специфические антитела ингибируют этот процесс.

Прямое определение антигена. В настоящее время были разработаны специальные тесты для быстрого определения антигена вируса гриппа А.

Вирусные антигены выявляют в клетках верхних дыхательных путей после их взаимодействия со специфическими антителами.

Основные виды гриппозной инфекции

Все вирусы гриппа обладают высокой способностью изменяться. Существует возможность того, что в будущем вирус какого-нибудь обезьяньего или крысиного гриппа может измениться таким образом, что сможет инфицировать людей и легко распространяться от человека к человеку.

Поскольку подобные вирусы обычно человека не инфицируют, в человеческой популяции существует очень низкая иммунная защита против таких вирусов или эта защита отсутствует вовсе.

Но прежде чем рассматривать вирусы гриппа, которые к нам перекочевали от животных, разберемся с вирусом, имеющим человеческое лицо... простите, происхождение.

Вирус гриппа наиболее устойчив при низких температурах – он может сохраняться при температуре 4°С в течение 2—3 недель; прогревание при температуре 50—60°С вызывает инактивацию вируса в течение нескольких минут, действие дезинфицирующих растворов – мгновенно.

Грипподобные респираторные инфекции

В течение последних 20 лет ученые-вирусологи раскрыли достаточно пестрый состав заболеваний, неправильно объединявшихся в прошлом под общим названием гриппа. Оказалось, что многие заболевания дыхательных путей, трудно отличимые от гриппа по клиническому течению, обязаны участию совершенно других возбудителей. Как и возбудитель гриппа, последние принадлежат к миру вирусов, но радикально отличаются от него по многим основным свойствам. С гриппом эти заболевания объединяет одинаковый сезон вспышек (холодные месяцы года), высокая массовость заболеваний, особенно среди детей, и сходное клиническое течение.

Вирусные ОРЗ не вызывают таких же крупных эпидемий, как грипп, а встречаются в виде спорадических заболеваний и небольших вспышек. Они рассредоточены между сентябрем – маем, достигают наибольшей численности в январе-марте и обычно почти полностью прекращаются в летнее

время.

Все эти инфекции отнесены в общую группу гриппоподобных заболеваний или вирусных ОРЗ (острых респираторных заболеваний вирусной природы).

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.