

15 февруари – ПРЕВЕНЦИЯ НА ОСТРИ ВИРУСНИ ИНФЕКЦИИ



ГРИП ИЛИ НАСТИНКА

Симптомите на грипа са причина да се обадите на лекар, защото това заболяване е опасно заради усложненията си. Настинките обикновено протичат по-леко и често дори не изискват употребата на лекарства.

"Настинката" е популярното наименование на остро респираторно заболяване. Ако то е причинено от вирус, това е остра респираторна вирусна инфекция или ОРВИ.



КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА НАСТИНКАТА?

Ако не сме сигурни какво точно ни има най-добре е да обърнем внимание на симптомите, които болестта причинява. **Настинката** започва постепенно, като в повечето случаи се чувстваме неразположени, изпитваме болки при преглъщане, носа ни тече, кихаме, имаме главоболие както и загуба на апетит.

Обикновено настинката не е съпроводена от висока температура, въпреки че практиката показва, че при децата появата на

висока температура

е често срещан симптом при този вид вирусна инфекция.



КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА ГРИПА?

Вирусите на грипа се открояват сред всички тези вируси. Това означава, че грипът е ОРВИ, причинена от грипния вирус. Причината, поради която **грипът** е отделен от групата е защото за това заболяване са характерни епидемии, засягащи голяма част от населението. Освен това, за разлика от другите респираторни заболявания - грипът е по-тежък и може да доведе до сериозни усложнения, включително и до смърт.



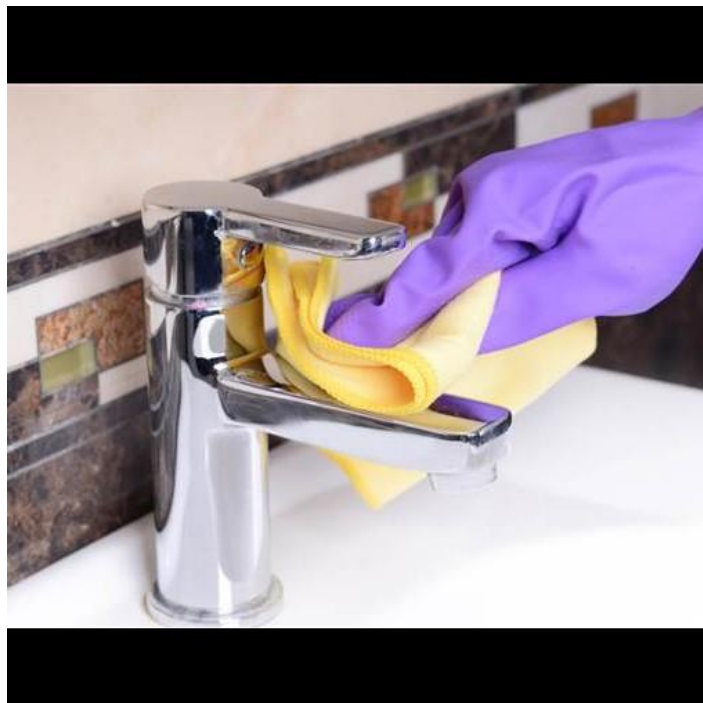
ВИДОВЕ ГРИП

Учените отделят три основни групи грипни вируси - А, В и С. За най-коварни се смятат грипните вируси тип А, които мутират бързо и причиняват епидемиите. Грипът В е най-често се среща при деца, а грип С –само при деца.



ГРИПНА ИНФЕКЦИЯ

Контакта с вируса е причината за грипната зараза. Вирусът навлиза в човешкия организъм посредством малки капчици и секрети от респираторния тракт на заразения индивид, но предаването на заразата може и да се случи и по индиректен път, чрез допир на обекти, по които има наличие на респираторни секрети и вируси.



СИМПТОМИ	НАСТИНКА	ГРИП
ВЛОШАВАНЕ НА ЗДРАВЕТО	Постепенно	внезапно
ТЕЛЕСНА ТЕМПЕРАТУРА	+37,5 градуса	39- 40 градуса
ИНТОКСИКАЦИЯ	Не е изразена	Главоболие, болка при движение на очите, телесна болка, втрисане
ХРЕМА	Проявява се в първите часове	Проявява като усложнение, на 2 – 3 ден от заболяването
КИХАНЕ	Появява се след хрема	Често отсъства
ВЪЗПАЛЕНО ГЪРЛО И ЗАЧЕРВЯВАНЕ	На 2 рия ден след настинката	Появява се на 2 ден + кашлица с болки в гърдите
ДИСКОМФОРТ	липсва	Често зачервяване
ГЛАВОБОЛИЕ	липсва	Има, често непоносима болка
УМОРА	липсва	Продължава дори в продължение на 2-3 седмици
БЕЗСЪНИЕ	липсва	Продължава дори в продължение на 2-3 седмици

КОГА ДА ПОСЕТИМ ДОКТОРА?

В повечето случаи, грипа може да се прекара без да се налага лекарски преглед. Лекарската намеса е наложителна в случаите, когато грипната инфекция преминава в остра форма или се налага постъпване в болница.

Визита при доктора се налага само ако температурата на болния остава висока въпреки опитите да бъде понижена, когато имаме усещаното, че се задушаваме или дишаме затруднено, кръв в храчките, повръщане и диария, виене на свят, затруднено уринитане.

Преглед при лекар се налага и когато след временно подобрение на боледуващия, състоянието му отново се влоши с повишаване на температурата или изкашляне на храчки.

В тези случаи, най-вероятно в допълнение се е развила бактериална инфекция, за която доктора ще назначи антибиотична терапия.



ЛЕКАРСТВЕНИ СРЕДСВА СРЕЩУ ГРИП

За съжаление, лек срещу грипните заболявания няма. Лечението, което се назначава от лекарите, е симптоматично. Приемът на антибиотици е неуместен, освен в случаите на вторично развита бактериална инфекция и усложнения.

В това отношение можем да избираме сред многобройните аналгетици, които се предлагат, за облекчаване на болката. Подсилването на имунната система, също можете да допринесете за по-бързото възстановяване.



КАК ДА СЕ ПРЕДПАЗИМ ОТ ГРИПА?

Ваксинацията е ефективен и безопасен начин при превенцията от грип. Планирайте ваксинацията от **Ноември до Декември**, преди появата на грипа, като е необходимо да се реимунизираме всяка година. Това се налага тъй като ваксината не предоставя дълготраен имунитет и е ефективна само срещу този вирусен щам, който се съдържа във нея. **Въпреки че ваксинацията е значително безопасна, тя не е 100% ефективна** и има вероятност все пак да се заразим с грипния вирус независимо от това, че сме ваксинирани.



ПРЕВАНТИВНИ МЕРКИ СРЕЩУ ГРИПА

- * Самолечението е възможно само при лека форма на грип;
- * Изолирайте болния ;
- * Вслучай на контакт, пазете дихателната система (носа и устата);
- * Маската е задължителна при директен контакт с пациента. Но в обществения транспорт, претъпкани места, тя не е необходима на здрав човек, защото ако я махнете за минута, влажната ѝ повърхност ще привлече вирусите като магнит;
- * **Редовно провеждайте мокро почистване;**
- * Осигурете за болния почивка и сън, много течности, прием на антивирусни лекарства през първите 48 часа;
- * Повишена лична хигиена;
- * Балансирано хранене;
- * Повече движение, но избягвайте преохлаждането;
- * Никога не е късно да се ваксинирате;
- * избягването на по-дълъг престой в закрити помещения;
- * Никакви лекарства и „народна медицина“ с „доказана“ профилактична ефективност не съществуват.



КАКВО ЗАПОМНИХТЕ ЗА ВИРУСНИТЕ ИНФЕКЦИИ?

❖ **ОТБОРНА ЗАДАЧА: ДЕФИНИРАЙТЕ ПОНЯНИЯТА НАСТИНКА И ВИРУС.**

❖ **ОТГОВОРИ:**

❖ **Настинката** е остро респираторно заболяване, която обикновено протичат по-леко и често дори не изискват употребата на лекарства.

❖ **Грипът** е остра респираторна вирусна инфекция, причинен от различни вируси. Той е по-тежък и може да доведе до сериозни усложнения, включително и до смърт.

При пълен отговор на един от отборите получава по 2 точка, а другия отбор 1 точка.

КАКВО ЗАПОМНИХТЕ ЗА ВИРУСНИТЕ ИНФЕКЦИИ?

❖ **ОТБОРНА ЗАДАЧА: ИЗБРОЙТЕ СИМПТОМИТЕ ХАРАКТЕРНИ ЗА НАСТИНКАТА И ГРИПА. ОПИШЕТЕ ПО ПОДРОБНО СИМПТОМИТЕ НА ГРИПА.**

❖ **ОТГОВОРИ:**

* **ВЛОШАВАНЕ НА ЗДРАВЕТО, ТЕЛЕСНА ТЕМПЕРАТУРА, ИНТОКСИКАЦИЯ, ХРЕМА, КИХАНЕ, ВЪЗПАЛЕНО ГЪРЛО И ЗАЧЕРВЯВАНЕ, ДИСКОМФОРТ, ГЛАВОБОЛИЕ, УМОРА, БЕЗСЪНИЕ.**

* **ГРИПЪТ ЗАПОЧВА:** внезапно; с 39- 40 градуса; с главоболие с често непоносима болка, с болка при движение на очите, телесна болка, втрисане; появява се хрема като усложнение, на 2 – 3 ден от заболяването; често отсъства кихане; възпаление на гърлото се появява на 2 ден + кашлица с болки в гърдите; появяват се умора и безсъние които продължават 2-3 седмици.

* **За всеки изброен симптом и неговото описание по 1 точка.**

КАКВО ЗАПОМНИХТЕ ЗА ВИРУСНИТЕ ИНФЕКЦИИ?

❖ **ОТБОРНА ЗАДАЧА: КОИ СА ПРЕВАНТИВНИТЕ МЕРКИ СРЕЩУ ГРИПА?**

* **ОТГОВОРИ:**

- * **Забранено самолечение;**
- * **Изолирайне на болния ;**
- * **Вслучай на контакт, пазене на дихателната система (носа и устата);**
- * **Маската е задължителна при директен контакт с пациента. Но в обществения транспорт, претъпкани места, тя не е необходима на здрав човек;**
- * **Редовно провеждане на мокро почистване;**
- * **Осигуряване за болния почивка и сън, много течности, прием на антивирусни лекарства през първите 48 часа;**
- * **Повишена лична хигиена;**
- * **Балансирано хранене;**
- * **Повече движение, но избягване на преохлаждането;**
- * **Ваксиниране;**
- * **Избягване на по-дълъг престой в закрити помещения;**
- * **Неуместен прием на антибиотици.**
- * **За всяка изброена мярка по 1 точка.**

БЛАГОДАРЯ ЗА ВНИМАНИЕТО !

