

Что делать, чтобы не заболеть во время экзаменов, и как правильно лечить простуду и грипп, мы узнали у нашего эксперта.

**-Татьяна Юрьевна, СМИ сообщают об эпидемии гриппа в Волгограде и некоторых других городах России. А как обстоят дела у нас?**



-Пик заболеваемости гриппом и острыми респираторными вирусными инфекциями (всего существует около 200 видов ОРВИ) в Татарстане ожидается в январе-начале февраля, но речи об эпидемии пока не идет. Хотя стоит отметить, что заболеваемость ОРВИ растет с каждым днем. Все праздники наша поликлиника работала, обращений было много. Ежедневно у нас было 30-40 вызовов на дом. Пока диагноз грипп никому не поставили.

**-Чем так опасен грипп?**

– Осложнениями. Такими как гриппозная пневмония, гриппозный менингит, гайморит, отит, бронхит...Около 3,5 млн. человек в мире ежегодно умирают от гриппа и его осложнений. Большинство – дети и пожилые люди. Смертность людей старше 60 лет составляет 75,9 человек на 100 тыс. населения. В Казани от осложнений гриппа ежегодно умирают примерно 10 человек. Поэтому очень важно делать вовремя прививки от гриппа. В этом году было привито 34 % жителей нашего города. В нынешнюю прививку от гриппа включены антигены вируса гриппа типа А(Н1N1), А(Н3 N2), В.

**– Расскажите, как отличить грипп от ОРВИ.**

– Грипп характеризуется резким началом. Буквально за несколько часов температура подскакивает до 39-40 градусов, резко нарастает озноб, появляются: потоотделение, головная боль, светобоязнь, головокружение, ломота в мышцах, суставах. Один из признаков гриппа – покраснение глаз, слезотечение. Насморк и кашель присоединяются позже – на 2-3 день. Вирус гриппа усиливает проницаемость сосудов, вследствие чего могут возникнуть различные кровотечения, например из носа, желудочные... Поэтому при гриппе ни в коем случае нельзя принимать аспирин и другие препараты, которые способствуют разжижению крови.

Что касается ОРВИ, то это заболевание может протекать без температуры, или температура нарастает постепенно и редко бывает выше 38,5 градусов. Как правило, ОРВИ начинается с обильного насморка, боли в горле, отрывистого сухого кашля.

## КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОТЕКАНИЕ ОРВИ И ГРИППА:

# ТЕМПЕРАТУРА

Повышение температуры – это естественная защитная реакция организма. При температуре 38°C – 38,5°C в нем вырабатываются специальные белки (интерфероны), которые помогают бороться с вирусом.



37°C

При субфебрильной температуре (37°C) у больного может быть озноб. Укутайте его или тепло оденьте.



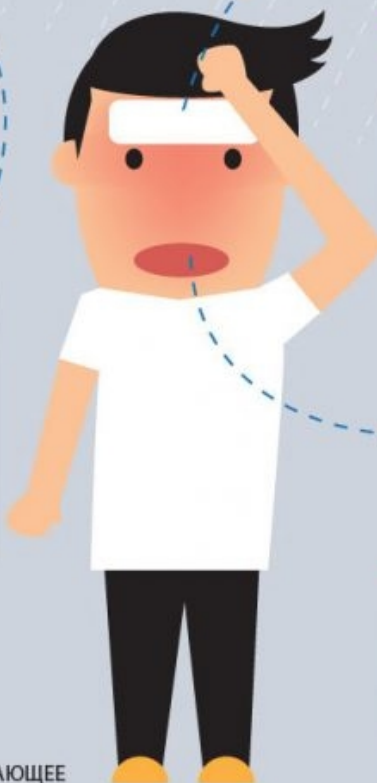
38°C

Для снижения температуры обтирайте тело водно-уксусным раствором (1 ст. ложка уксуса на 200 мл воды). При температуре выше 38,5°C дайте больному жаропонижающее, назначенное врачом.



39°C

**!** ЕСЛИ ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ НЕ ПОМОГАЕТ, ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ.



### ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР

Для детей до 1 года удобно использовать ушной или лобный термометр. Для измерения температуры у детей от 3 лет и взрослых используйте электронный термометр.



### ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ

Давайте взрослому и ребенку обильное теплое питье. Настой шиповника, ромашковый чай, морсы на основе смородины, брусники, клюквы, теплый чай, воду. Взрослому можно предложить имбирный чай.

– Если человек все-таки заболел, что делать в первую очередь?

– Оставаться дома и вызвать врача. Если с температурой человек ходит на работу или учебу, он перегружает собственный организм: страдают сердце и легкие. Да и других заражать не стоит. Заниматься самолечением опасно. Нельзя принимать все, что рекламируют по телевизору.

– Один раз чихнул и сразу бежать к врачу? А как же сессия...

– Во время эпидемии «чихнул» – значит, уже заболел. Даже легкое першение и насморк – это начало серьезного заболевания.

Можно начать принимать иммуномодуляторы, но все равно необходимо сходить к врачу.

**– Как Вы относитесь к народным средствам?**

– Их стоит использовать только в комплексе с лечением. Или в целях профилактики. Ешьте себе на здоровье лук, чеснок, имбирь, а вот медом увлекаться не стоит, так как он может вызвать аллергию. Так же дело обстоит и с лекарственными травами, и они могут спровоцировать аллергию. Поэтому с травяными чаями не перебарщивайте!



**– Должны ли больные надевать медицинские маски?**

– Их должны носить здоровые, чтобы не заболеть. Причем менять маску нужно каждые 2-3 часа, иначе она станет «рассадником инфекций». Маску эффективно надевать во время лекций, занятий и нет смысла носить ее на улице, на свежем воздухе.

**– Большое количество студентов КФУ живет в общежитиях, и если один в комнате заболел, остальные, как правило, от него**

**заражаются.**

– Чтобы не заболеть, необходимо утром и вечером промывать нос и полоскать горло солевым раствором, минералкой или настоем лечебных трав. Так мы не дадим вирусу прикрепиться к слизистой оболочке носа и рта. Три-четыре раза в день по 10-15 минут необходимо проветривать помещение, часто мыть руки, два раза в день проводить влажную уборку комнаты. Если живущий в общежитии студент заболел гриппом, его обязаны положить в стационар, чтобы он не заразил других.

**– Что следует есть зимой, когда на каждом шагу студентов подстерегают ОРВИ, а нервные силы истощает сессия?**

– В первую очередь, фрукты и овощи, богатые витамином С и магнием, белковую пищу. А вот углеводов нужно употреблять поменьше. Забудьте про шоколад и пирожные. Алкоголь и курение снижают иммунитет, от них лучше отказаться навсегда. Во время сессии, как и во время эпидемии, нужно хорошо питаться, высыпаться и больше гулять на свежем воздухе!

