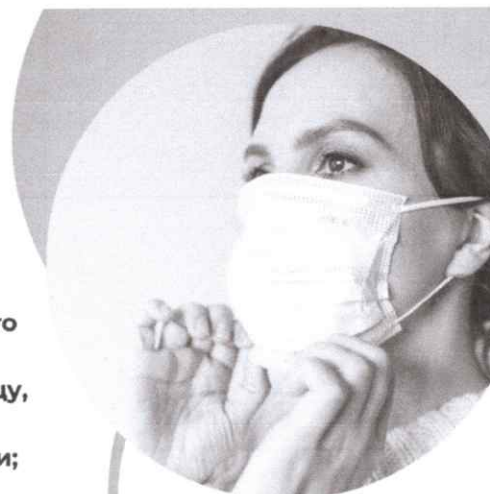


Профилактика гриппа и ОРВИ

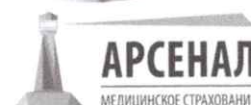


- соблюдайте правила личной гигиены;
- проветривайте жилые помещения;
- носите медицинскую маску
- в общественных местах в период высокого уровня заболеваемости;
- правильно питайтесь и употребляйте пищу, богатую витаминами и минералами;
- занимайтесь физическими упражнениями;
- вакцинируйтесь от гриппа и Covid-19.



8 (800) 700-07-76 — круглосуточная горячая линия 000 «Арсенал МС»

www.arsenal-ms.ru, info@arsenal-ms.ru



СЕЗОН ГРИППА И ОРВИ: КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И БЛИЗКИХ?

Грипп и ОРВИ — знакомые нам с детства заболевания. Першение в горле, повышение температуры, головная боль, озноб — эти симптомы способны доставить много хлопот. Несмотря на схожую симптоматику гриппа и ОРВИ, отличия этих заболеваний важны для назначения правильного лечения, поэтому врач без труда отличит одно заболевание от другого. Попробуем разобраться, в чем различия ОРВИ и гриппа.

Эпидемии гриппа и ОРВИ случаются каждый год обычно в холодное время года. По количеству случаев в мире эти заболевания занимают первое место.

Термин «острое респираторное заболевание» (ОРЗ) или «острая респираторная вирусная инфекция» (ОРВИ) охватывает большое количество похожих друг на друга заболеваний. Все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом. Характеризуются они одним набором симптомов: повышенной температурой тела, воспалением в горле, кашлем и головной болью. Самым распространенным симптомом респираторных заболеваний является насморк. При выздоровлении, все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов.

Важный признак отличия гриппа от ОРВИ — степень общей интоксикации организма.

- При ОРВИ заболевший человек чувствует себя более или менее нормально.
- При гриппе появляются симптомы выраженной интоксикации: озноб, головная боль, головокружение, чувство разбитости, мышечные боли, боли в животе и глазных яблоках, рвота, нарушение сна, галлюцинации.

Пациента с ОРВИ беспокоят: першение в горле, покраснение и боль в горле, кашель (чаще сухой, прерывистый, «лающий» и может перейти во влажный кашель с мокротой), насморк (частый симптом). При ОРВИ покраснение глаз появляется только в том случае, если к болезни присоединяется бактериальная инфекция.

ОРВИ или обычная простуда развивается плавно — человеку становится хуже постепенно, в течение 1–2 дней. При гриппе начало болезни острое. Зачастую человек может точно указать час, когда ему неожиданно стало плохо. При этом признаки интоксикации организма развиваются быстро и резко.

Характерный внешний вид больного при гриппе — бледность и одутловатость лица, покраснение белков глаз, синюшность слизистых оболочек и губ, высыпания на слизистой оболочке рта.

Вирус гриппа передается очень легко. Самый распространенный путь передачи инфекции — воздушно-капельный. Также возможен и бытовой путь передачи, например через предметы обихода. При кашле, чихании, разговоре больной гриппом распространяет болезнетворную микрофлору с вирусами гриппа. Вокруг больного образуется зараженная зона с дальностью 2–3 метра.

Как быстро восстановиться после болезни?

При отсутствии осложнений после перенесенного ОРВИ пациент восстанавливается буквально за пару дней. Однако после гриппа необходимо с особым вниманием следить за своим здоровьем. Переболевшего гриппом часто сопровождает слабость, разбитость, снижение аппетита.

После выздоровления больше отдыхайте, в меру гуляйте, не перегружайте себя спортивными нагрузками. Помните, что заболевание гриппом чревато развитием серьезных осложнений, которые не только нарушают работу организма, но и опасны для жизни. Иногда осложнения гриппа проявляются спустя некоторое время, когда человек уже забыл о перенесенной инфекции.

При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты. Распространенными осложнениями после гриппа являются риниты, синуситы, бронхиты, отиты, обострение хронических заболеваний, бактериальная суперинфекция. В ослабленный гриппом организм часто внедряется бактериальная инфекция (пневмококковая, гемофильная, стафилококковая). Наибольшие жертвы грипп собирает среди пожилых групп населения, страдающих хроническими болезнями. Смерть при гриппе может наступить от интоксикации, кровоизлияний в головной мозг, легочных осложнений (пневмония), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

Грипп и ОРВИ легче предупредить!

Единственное надежное средство профилактики гриппа и его осложнений — вакцинация. Оптимальное время для ее проведения — период с сентября по ноябрь.

В сезон заболеваемости гриппом и ОРВИ медики призывают:

- строго соблюдать правила личной гигиены;
- чаще проветривать жилые помещения и обрабатывать потенциально опасные поверхности;
- носить медицинскую маску в общественных местах, соблюдать социальную дистанцию;
- правильно питаться и употреблять пищу, богатую витаминами и минералами.

При этом специалисты советуют следить за здоровьем не только в опасные сезоны, а круглогодично. Хорошо укрепляют иммунитет регулярные физические упражнения и прогулки на свежем воздухе.

В случае подозрения у себя вирусной инфекции, в течение ближайших 48 часов обращайтесь к врачу. Не занимайтесь самолечением. Это может быть не только бесполезно, но и опасно! Не стоит пренебрегать лечением, которое назначил врач, необходимо своевременно принимать назначенные лекарственные средства. Соблюдайте постельный режим во время болезни.

Стоит помнить, что лечение будет эффективным только тогда, когда диагноз поставлен своевременно и правильно. Если пациент нарушает предписания врача или выходит за рамки ответственного самолечения, то возникает риск побочных эффектов, появления новых симптомов, осложнений, прогрессирования болезни и развития хронических заболеваний.

Еще одна распространенная ошибка, когда пациент на приеме у врача скрывает важную информацию, например, о курении или употреблении алкоголя. Это может привести к нерациональному назначению препарата.

Несвоевременное обращение за медицинской помощью, отказ от лечения и вакцинации — частая причина смерти от вируса гриппа. Вакцинация на 90 % снижает заболеваемость, на 60 % снижает госпитализацию. Компоненты вакцины стимулируют организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и заражение организма.

При возникновении вопросов о профилактических мероприятиях и медицинской помощи по полису ОМС, обращайтесь в ООО «Арсенал медицинское страхование» («Арсенал МС») по круглосуточному бесплатному телефону контакт-центра 8-800-700-07-76. Наши страховые представители защитят ваши права и помогут вам.

На сегодняшний день в 18 медицинских организациях Республики Крым функционирует прямая связь пациентов со страховыми представителями «Арсенал МС» для решения конкретных вопросов при оказании медицинской помощи в рамках ОМС.

Разобраться с использованием аппарата под силу людям любого возраста и состояния здоровья: достаточно поднять трубку, и вы сразу свяжетесь с представителем страховой компании.

Справка:

Общество с ограниченной ответственностью «Арсенал медицинское страхование» (ООО «Арсенал МС») имеет лицензию Банка России на осуществление страхования № ОС 4324-01 от 2 августа 2016 года и включено в реестры страховых медицинских организаций Республики Крым и города Севастополя.

Более 1 млн. жителей Крыма и Севастополя уже являются застрахованными ООО «Арсенал МС». Защита прав и законных интересов граждан на получение бесплатной, качественной, доступной медицинской помощи по программам ОМС является приоритетным направлением деятельности ООО «Арсенал МС».

Газета «Комсомольская правда» от 27.01.2023