**Проявления гриппа**

*Инкубационный период* при гриппе очень короткий – от заражения до первых проявлений заболевания проходит в среднем 48±12 часов.

Грипп всегда начинается остро – больной может точно указать время начала симптомов, имеет место также геморрагический компонент.

*Интоксикация имеет следующие проявления:*

внезапная очередь высокая лихорадка: при легком течении температура не повышается выше 38ºС; при гриппе средней тяжести – 39-40ºС; при тяжелом течении – может повышаться выше 40 ºС, озноб.

головная боль – особенно в области лба, глаз; сильная боль при движении глазных яблок.

боли в мышцах – особенно в ногах и пояснице, суставах.

Слабость, недомогание, ухудшение аппетита, головокружение, может быть тошнота и рвота.

*Признаки острой интоксикации обычно сохраняются до 5 дней.* Если температура держится дольше, скорее возникли какие-либо бактериальные осложнения.

*Катаральные явления сохраняются в среднем 7-10 дней*:

Насморк. Боль в горле. Осиплость голоса. Резь в глазах, слезотечение.

Кашель: при неосложненном течении это обычно сухой кашель. Температура - 40 ºС и выше.

*Геморрагические явления*:

Мелкие кровоизлияния или расширение сосудов склер.

Кровоизлияния в слизистые: это бывает заметно на слизистых рта, глаз.

Носовые кровотечения. Очень характерный признак при гриппе – покраснение лица при общей бледности кожных покровов.

Появление кровоизлияний на коже – крайне неблагоприятный признак с точки зрения прогноза.

**Противовирусная терапия**

*Интраназальный интерферон*: лейкоцитарный по 5 капель в нос 5 раз в день, гриппферон по 2 – 3 капли 3 – 4 раза в день в течение первых 3 – 4 дней. *Римантадин* – противовирусное средство. Лечение римантадином лучше начинать в первый день заболевания, не позже 3 дня. Не рекомендуется прием препарата детям до 12 лет, беременным, лицам, страдающих хроническими заболеваниями печени и почек. Лечение продолжается 3 дня.

*Озельтамивир (тамифлю*). Лечение необходимо начинать в первый день заболевания. Преимуществом озельтамивира является возможность назначения детям младше 12 лет. Курс лечения – 3-5 дней.

Спокойный, лучше *постельный режим в течение 5 дней*. Не стоит во время острого периода болезни читать, смотреть телевизор, работать за компьютером. Это истощает и без того ослабленный организм, продлевает время болезни и риск развития осложнений.

*Обильное теплое питье не менее 2л в день*. [Чай](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=J2ul8FtRUFFRvOP--Qsh6wsfKOBtAOrR41ienWCNaKkfibXLC1-e-XV4tf4-Qy*xlR08JmFd*GiQFFwmTfw57CFvp583lDkcuEEBdhPAm7942dhAqOPdQu3yjVXnnjnCY9z1fNF6OzlwqcIC5pG2qdZlfJOj4*iZ6QvineSZCJpUiRB47kLM1xj6IolNu8OEbSfLjtKugUQfIVKB*00uxMzU1ZqQKwu7bZQwczgGZlgDVbl*fUnIsDFgSoRTH2*H1jCKOgsyEWBSloH*Tpgdnl651hWJuzx02mdn-pFp1hU-8ND4Q-acyReqw4qphF97Pm*6LTbR97kdvbL0bCqvzhcdrqNuezoQL58BhkNohw6FIfK2DNUl4HvLQ0WSS-dppBYptKaT6javqotol7LcGVOz6LTJOvctCB-tsqInXyZ5XFaxSQTfKdVzbRm2Grf2PLPax8tMeOe5djlQGRXTFqc95HNj05041ypyVj7oaYogtCslF9ApVvj6-T5B0980q7oAMg&eurl%5B%5D=J2ul8GVlZGV9J-xeFvktDFz6BPKZm4ICHilCRI8WdWla-RwziDwNeBH0WAwkKas8IRW6uDr13n5kyiCfu54D1kM82FU) с лимоном, настой шиповника, морс. Выпивая ежедневно большое количество [жидкости](http://click02.begun.ru/click.jsp?url=J2ul8IeKi4o4jX*tr1lzuVlNerI-UriDsQrMz5VH*8W2iUU*Xug-jpKyz9w2K1izr4xjnTjeo8hpS13SjdSyTy2OCTulcBtXeF9ZFbS-k42BJVSlVeEVXX5fo54RbYWuxtGTGEO54IwJf6VPp66x*WWaSNzF2BsAbWgCAKGzudYz*oQ99CKRlqM7XxwotUNWFALQCAzWyqkcXptPj-vRWjkAzTEPiO-lp2BY3KAsFqVYd8Kbdhx0Q5yqzDKUmdihqjHTxeVJmE-JYly39oRz4U9k4yj8X3npmexIQIjufVw7Y55b4EhnxtNg5v-KLklZ3QAMqJc7NqWWfODCWgHGtEPO*9NuIdU6juiaYBA92pTzKaWUmaPRekmo2kr*AyfgtXN15pk7M5Urdymy08u2xuL4ya6VDAnV45B*Poz4h3VerJ4vyHMy0ue1kR3X1F6ZsTUucSQipx2j5qutAKi5DN3s3yCKWWG6uSAHiVpQG8UViq3tnWRFy1OL8mWof5o9IZcS9w2R2lMlDQCUZLIVeYjZ-zNipq7kPuMQSw&eurl%5B%5D=J2ul8GJiY2IWUVk5cZ5KazudY5X*-OVleU4lI*hxEg49mntU71tqH3aTP2tDTsxbRnLd3095Ow5ta0kDHCjCtp7x7UE), больной человек проводит дезинтоксикацию – т.е. ускоренное выведение из организма токсинов, которые образуются в результате жизнедеятельности вирусов.

*Нестероидные противовоспалительные средства*: парацетамол, ибупрофен, нурофен. Эти препараты обладают противовоспалительным действием, снижают температуру тела, уменьшают боль. Следует помнить, что снижать температуру ниже 38ºС не стоит, поскольку именно при этой температуре тела в организме активизируются защитные механизмы против инфекции. Исключения составляют больные, склонные к судорогам, и маленькие дети.

**Детям противопоказан прием аспирина**.

*Антигистаминные препараты* – это лекарственные средства, которые применяются для лечения аллергии. Они обладают мощным противовоспалительным эффектом, поэтому уменьшают признаки воспаления: заложенность носа, отек слизистых - супрастин, тавегил - обладают побочным эффектом: вызывают сонливость.

**Капли для носа. Сосудосуживающие капли для носа уменьшают отек.**

При гриппе рекомендуется проводить *регулярный туалет носа* - мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом. Рецепт настоя: 3 столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять 30 минут.)

**Рекомендуется полоскание горла**  соды или ромашки, а так же ингаляции: вскипятить 300 граммов воды, добавить 30 — 40 капель настойки эвкалипта, или 2 — 3 ложки кожуры картофеля, или 1/2 чайной ложки соды.

Очень помогают теплые ножные ванны с горчицей (5 — 10 мин.), после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.

В дополнение к назначенным врачом лекарствам можно использовать вкусные немедикаментозные средства, такие как отвар шиповника, чай с малиной и медом, липовый чай. Сок малины с сахаром — хорошее освежающее питье при высокой температуре.

Кусочек прополиса величиной в 1 — 2 горошины надо держать во рту, изредка перебрасывая языком с одной стороны на другую, заложить за щеку.

При гриппе, ОРЗ, ОРВИ, бронхитах и других простудных заболеваниях применяют пихтовое масло, сочетая втирания и массаж с ингаляциями. Втирают масло в воротниковую зону спины, грудь, делают массаж стоп по рефлекторным зонам 4 — 5 раз в сутки. Дают пить потогонный настой из сбора трав. Хорошо делать ингаляции с минеральной водой, добавить 3 — 4 капли масла. При насморке можно закапать по одной капле масла в каждую ноздрю. Пихтовое масло и бальзам «Соматон» снимает  приступы сильного кашля.

Хорошо помогает тертый чеснок пополам с медом. Принимают на ночь столовую ложку этой смеси, запивая кипяченой водой.

При первых симптомах болезни необходимо обратиться к врачу. Категорически запрещается заниматься самолечением и беспечно относиться к заболеванию. Необходимо соблюдать меры профилактики до начала эпидемии. Рекомендуется ухаживающему носить маску, мыть чаще руки, с профилактической целью пронимать лекарственный препарат, рекомендованный врачом (арбидол, ингаверин, оксолиновую мазь).

**Берегите себя и постарайтесь не болеть!**