



Какво представлява Грип 2018?

Заразно заболяване на горните дихателни пътища от вирусен характер. Проявява се единично, но може и като епидемия, когато може да бъде засегнато и 30% от населението. Обикновено епидемиите се появяват през зимните месеци (декември, януари, февруари), когато има добри условия за разпространение, т.е. влажен и нечист въздух, недостиг на витамини, отслабнал организъм поради системно преяждане, липса на движение и др. Най-подходящите условия за вирусите е топлото и влажно време.

Познати са три типа грипни вируси: "А", "В", "С". Епидемиите по-често се предизвикват от вирус "А". Вирусът обикновено се намира в малките капки мъгла или влага.

Как става заразяването с грип?

Пренася се чрез кихане, кашляне, целуване и чрез заразени предмети (носна кърпа, чаши и др.), чрез ръце (в очите, в устата). Признаците се появяват около 48-60 часа след заразяването. Това са: треска, слабост, висока температура (39-40 градуса), болки в главата, мускулатурата, гърба и крайниците, дразнеща кашлица, липса на апетит, горене в очите. Всички признаци по правило не се проявяват едновременно. След 2-3 дни най-важните прояви на болестта (високата температура и болките) в повечето случаи преминават. Безсилието, кашлицата и слабата съпротива на организма могат да

продължат дни, седмици и даже месеци.

Лечение на Грип 2018

- -Ако не се прибавила бактериална инфекция придружена от загняване, да не се използват антибиотици – те нямат никакъв ефект. Нецелесъобразното използване на антибиотиките е опасно. Бактериите придобиват устойчивост към антибиотиките. Те трябва да се пазят за употреба при по-сериозни случаи.
- -Да се повиши приема на течности. Препоръчителни са минимум 10 чаши на ден. Течностите помагат да се поддържа добро отделяне, за да настъпи добро почистване на организма.
- -Да се изключат от храната рафинираната захар, тортите, сладкишите, шоколада, сладоледа и др. По-голямото количество захар пречи на имунната система да работи напълно. Трябва да се ограничат и мазнините.
- -Да се изключат цигарите и тютюна. Хора, които изпушват дневно 20 и повече цигари, заболяват от грип с 20 % по-често от непушачите.
- -Да се повиши влажността на въздуха чрез вряща солена вода. Често трябва да се проветрява стаята, в която е болния, но да се предпазва от течение. Да се избягва преумората и простудата. Добре действа нагриването на лицето под лампа от 60 W на разстояние 7 см. от лицето.
- -Подходящото облекло е от значение. Недостатъчното може да доведе до простиване, а прекалено многото дрехи предизвикват изпотяване, загриване. По време на острата фаза на болестта да се използва прилягащо към тялото нощно бельо, което след

изпотяване трябва веднага да се смени и изпере.

Какво да се предприеме при първи признаци на грип?

- При болки в гърлото да се прави гаргара с топла вода по 10 минути на всеки 2-4 часа.

- Да се прави гореща баня на краката. Помага да се премахнат болките в главата и подутините на носната лигавица.

- Да се правят масажи на гърба и цялото тяло. Те подпомагат организма и активизират имунната система.

- Да се осигури редовно изпразване на дебелото черво, защото респираторния вирус, който атакува горните дихателни пътища може да засегне и храносмилателната система.
- При първите признаци най-добре е да се престане с храненето и да се легне в тъмна и тиха стая. След това е препоръчително да се пият билкови чайове, които предизвикват изпотяване и редовно да се преоблича изпотеното нощно бельо. По-късно е добре да се прибави и пресен лимонен сок. Ако се издържи ден или два на този строг режим с редовно изпразване на червата (естествено или чрез клизма), може за това кратко време да се очаква и пълно оздравяване.

- Да се диша дълбоко. Редовните упражнения по правилно дишане спомагат за оросяване на лигавиците и отстраняването на вредните вещества. Може да се прави следната гимнастика: Дълбоко вдишайте, задръжте дъха си за 20 секунди, издишайте през носа си и задръжте 10 секунди. Повторете 30-50 пъти.