

А там ещё немного – и "Техас" ...



Пришли холода, а с ними – риск простуд и скорой эпидемии гриппа, без которой не обходится ни одна зима. Каждый год опасный вирус является к нам в новом облике. Каким будет гость этого сезона и как уберечь себя? За ответом мы отправились на кафедру инфекционных и кожно-венерических болезней УлГУ.

Специалисты кафедры в очередной раз напомнили нам, что относиться к гриппу как к рядовой простуде нельзя. Это очень коварное заболевание, переносить которое на ногах – просто опасно для жизни.

Грипп – острое инфекционное заболевание дыхательных путей, – провел ликбез для читателей "Вестника" доктор медицинских наук, профессор **Александр НАФЕЕВ**. – Болезнь характеризуется быстрым распространением и сегодня имеет более двух тысяч различных вариантов. Грипп может протекать в четырех формах: легкой, среднетяжелой, тяжелой, токсичной. По данным Всемирной организации здравоохранения, в сезон эпидемий в мире ежегодно умирает от 200 до 500 тысяч заболевших.

Высокая температура тела, озноб и лихорадка, головная боль, боли в мышцах и суставах, слабость, отсутствие аппетита, фотофобия, першение и боль в горле, насморк – все это проявление типичных симптомов. Грипп – особенно для детей, пожилых, будущих мам – опасен серьезными осложнениями, проблемы он может принести и тем, кто страдает хроническими заболеваниями – астмой, сахарным диабетом, болезнями сердца и сосудов.

Уже не только специалистам, но и любому обывателю известно, что эпидемия гриппа ежегодно приходит к нам с Вос-

тока. А потому первые прогнозы поступают от китайских медиков. Согласно их исследованиям, начало эпидемии ожидается уже к концу осени, а пик придется, вероятно, на январь. На этот раз не прогнозируется резкого роста числа заболеваний – скорее всего, уровень зараженности будет таким же, как в прошлом году, то есть ниже, чем случилось ранее.

– ВОЗ предупреждает, что следует ждать вирус трех типов – уже знакомый россиянам H1N1, а также вирусы типа "Техас" и "Калифорния", – говорит Александр Анатольевич. – Это американские гости, они отличаются вялым и длительным течением, трудно диагностируются. На особом контроле так называемый "птичий грипп" – не исключается вероятность его завоза в Россию.

– Все мы периодически подхватываем насморк, чувствуем дискомфорт в горле. Нынешний ассортимент аптек позволяет каждому быстро справиться с этими симптомами. В каких случаях стоит бить тревогу и опасаться, что у тебя именно грипп?

– Как медик скажу, что обращаться к врачу нужно при любых симптомах болезни. Нельзя заниматься самолечением. Вирус меняется, меняется его клиническая картина, и только врач может распознать в обычном недомогании коварный грипп.

– Если все-таки нет возможности сразу вызвать врача. Что принимать?

– Если у вас подозрения на грипп или ОРВ – не справиться без противовирусных. Это "Арбидол", "Ингавирин", "Кагоцел", "Гриппферон". Принимать такие лекарства нужно непременно курсом не менее пяти дней, а не ограничиваться парой таблеток, даже если почувствовали облегчение. Для снятия симптомов – температуры, боли в горле, насморка – хорошо зарекомендовали себя "ТераФлю", "АнвиМакс", "Антигриппин", "Колдрекс".

Следует остаться дома, соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье – горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Для предупреждения распространения инфекции больного следует изолировать от здоровых (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится заболевший, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами. Общение с больным, по возможности, нужно ограничить, использовать медицинские маски.

Вирус гриппа распространяется воздушно-капельным способом, носитель может инфицировать других еще за день до появления симптомов. Степень заразности обычно взаимосвязана с повышением температуры. Признаки появляются внезапно – через один-два дня после инфицирования.

Заболевание чаще всего передается во время кашля или чихания, но способно также распространяться через прямой контакт – рукопожатие, а также зараженные предметы быта – например, банкноты. Инфицированные дети способны "сеять" грипп на протяжении двух недель. На жизнеспособность вируса в воздухе влияют, в частности, влажность и ультрафиолетовые лучи: в зимний период, при низкой влажности и дефиците солнечного света, он выживает дольше, чем летом.

Поэтому в качестве главной меры безопасности Александр Анатольевич пожелал всем соблюдать простейшие правила гигиены – чаще мыть руки, в особенности после посещения общественных мест, постоянно проветривать помещение. Полезно промывать нос солевым раствором и полоскать рот и горло раствором прополиса или календулы. Во время эпидемии стоит избегать объятий, рукопожатий и поцелуев, меньше прикасаться руками к носу, рту, глазам, так как вирус оседает именно на слизистых оболочках. Важно правильно питаться, побольше гулять – чтобы укреплять иммунитет.

Ольга НИКОЛАЕВА.



Ульяновский госуниверситет

Поздравляем

с днем рождения
начальника управления
внешних связей, молодежной
политики и социальной работы
**Юлию Александровну
ЛЕБЕДЕВУ.**
Желаем крепкого здоровья и
творческих успехов в дальнейшей
работе.

Ректорат,
попечительский совет УлГУ.

с юбилеем
ведущего инженера АХЧ
**Людмилу Юрьевну
ЧИЧКОВУ,**

с днем рождения
начальника участка ЭТО
**Шамиля Нургалиевича
ТУХВАТУЛЛОВА.**
Желаем счастья, здоровья, хо-
рошего настроения.
Сотрудники АХРИКС.

Автошкола УлГУ

объявляет очередной **НАБОР СЛУШАТЕЛЕЙ
ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ВОДИТЕЛЕЙ
ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ КАТЕГОРИИ "В".**

Срок обучения – 1,5-3 месяца (предоставляется рас-
срочка).

Подробная информация по тел.: 42-61-38,
8-917-604-12-34, 8-960-373-21-02. Адрес: Набереж-
ная реки Свияги, корп. № 4.

ЕГЭ на "отлично"!

Ульяновский государственный университет
приглашает учащихся 10-11-х классов
на подготовительные курсы.
Углубленная подготовка
к ЕГЭ по всем предметам.

Справки по телефону 41-28-17.

**Приглашает специалистов,
имеющих высшее образование,
в заочную магистратуру
по направлениям
экономики и управления:**

- государственное и муниципальное управление;
 - управление персоналом;
 - финансы и кредит (магистерские программы "Банки и банковское дело", "Финансовый менеджмент: управление финансовыми потоками");
 - экономика (магистерские программы "Экономика и управление бизнесом", "Учет, финансовый контроль и налогообложение").
- Обучение платное.
Срок обучения – 2,5 года.
По результатам присваивается степень
"магистр".

Контактная информация:
телефон (8422) 37-24-45,
e-mail: bem55@bk.ru.

