

## Рязанский областной клинический наркологический диспансер

### Осторожно: грипп!



**Грипп** - острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. По частоте и количеству заболеваний Грипп и ОРВИ занимают первое место в мире, составляя 95% всех инфекционных заболеваний.

*Бытует мнение, что грипп - это обычное заболевание, которым люди болеют каждый год, и никаких страшных последствий не бывает. Но на самом деле, грипп иногда может привести к летальному исходу.*

Смертность от этого заболевания как это ни печально, остается высокой. Ежегодно в мире от гриппа умирают более двух миллионов человек, в основном, дети первых лет жизни и пожилые люди.

В большинстве случаев заболевание вызывают вирусы гриппа типов: А, В, С. Эти разновидности вирусов несколько отличаются по своему строению и вызывают заболевания различной степени тяжести. Наиболее опасным и труднопереносимым из них является вирус гриппа «А». Незначительные изменения вируса гриппа происходят ежегодно. Через нерегулярные интервалы времени, порядка 10 - 40 лет, появляются вирусы со значительно измененной структурой.

Основные симптомы у гриппа следующие: повышение температуры тела, обильное потоотделение, слабость. Также возможны суставные и мышечные боли, головная боль, боль в горле, сухой или реже влажный болезненный кашель, насморк.

Основная опасность гриппа - это риск развития осложнений. Наиболее часто встречаются следующие постгриппозные осложнения: бактериальная пневмония, ринит, бронхит, отит и обострения хронических заболеваний.

Для того, чтобы укрепить иммунитет и понизить вероятность возникновения гриппа, следует чаще находиться на свежем воздухе, заниматься спортом, принимать витаминно-минеральные комплексы, закаляться прохладной водой, каждый раз постепенно понижая ее градус.

Ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

Ответственные за выпуск: заведующая отделением медицинской профилактики ГБУ РО ОКНД Старолетова Т.Н