



Простуда и грипп: как себя защитить

Памятка главного специалиста Москвы по первичной медико-санитарной помощи взрослому населению, главного врача Консультативно-диагностической поликлиники № 121, кандидата медицинских наук
Андрея Александровича Тяжелникова

Острые респираторные заболевания (по локализации)

- Верхние дыхательные пути: ринит, фарингит, ларингит и их сочетания
- Нижние дыхательные пути: трахеит, бронхит, пневмония

Острые респираторные заболевания (по возбудителю)

- Вирусные инфекции
- Бактериальные инфекции

Вирусные заболевания:

ОРВИ	Грипп
Симптомы	
<ul style="list-style-type: none"> • Насморк в сочетании с чиханием и обильными выделениями • Боли в горле • Сухой кашель • Кратковременное повышение температуры (редко выше 39°C) 	<ul style="list-style-type: none"> • Внезапное начало • Резкий скачок температуры (до 40°C), трудно сбивается • Озноб • Мышечные и головные боли • Ломота во всем теле • Усиленное потоотделение • Сухой кашель, переходящий во влажный • Легкий насморк
Лечение	
<ul style="list-style-type: none"> • Обильное питье • Полоскание горла • Покой, сон • Рациональное питание • Витамины • Ингаляции • Жаропонижающие • Местные антисептики (по назначению врача) 	<ul style="list-style-type: none"> • Обильное питье • Покой, сон • Рациональное питание • Противовирусные препараты в первые 48 часов после появления симптомов (по назначению врача) • Жаропонижающие • Местные антисептики (по назначению врача)

Лечение

- Промывания носа солевыми растворами
- Противовирусные и антибактериальные препараты (по назначению врача)

- Промывания носа солевыми растворами
- Противовирусные и антибактериальные препараты (по назначению врача)

Возможные осложнения

Осложнения при присоединении бактериальной инфекции:

- Отиты
- Синуситы
- Бронхиты, бронхоолиты
- Пневмония

- Отиты, синуситы
- Носовые кровотечения из-за повышенной ломкости сосудов
- Воспалительные заболевания нижних дыхательных путей: бронхиты, пневмонии
- Воспалительные заболевания придаточных пазух носа: гайморит, фронтит
- Воспаление оболочек мозга: энцефалит, арахноидит, менингит
- Гипертоксические осложнения с поражением нервной системы
- Обострение хронических заболеваний

Профилактика

- Минимизация присутствия в местах скопления людей
- Соблюдение правил гигиены:
 - Мытье рук с мылом,
 - промывание носа
 - протирание рук антибактериальными салфетками
- Рациональное питание, витаминизированное питье
- Проветривание помещений (квартира, кабинет) по 10-15 минут 3 раза в день, несмотря на мороз
- Влажная уборка помещений
- Подвижный образ жизни
- Исключение вредных привычек (курение, алкоголь)

- Минимизация присутствия в местах скопления людей
- Соблюдение правил гигиены:
 - Мытье рук с мылом
 - промывание носа
 - протирание рук антибактериальными салфетками
- Рациональное питание, витаминизированное питье
- Проветривание помещений (квартира, кабинет) по 10-15 минут 3 раза в день, несмотря на мороз
- Влажная уборка помещений
- Подвижный образ жизни
- Исключение вредных привычек (курение, алкоголь)
- Противогриппозная вакцинация

Афишу и запись мероприятий можно найти на сайте
Департамента здравоохранения города Москвы
<http://begukvrachu.mosgorzdrav.ru>

Вопросы и предложения отправляйте по адресу begukvrachu@mos.ru