

Симптомы А (H1N1)

Свиной грипп - симптомы у людей такие же, как и при обычном сезонном гриппе, а именно:

- кашель,

причем кашель тяжелый, с удушьем, затрудненность дыхания идет по нарастающей. Происходит быстрое повреждение бронхов и легких, приводящее к некрозу (омертвению) легочной ткани, что является уже необратимым процессом. Возможно также развитие геморрагии и повреждение альвеол.

- насморк,

обильное выделение слизи, заложенность носа, связанная с отеком слизистой, невозможность дыхания через нос;

- головная боль,

особенно болит лобная часть головы, затруднены повороты из – за сильного болевого синдрома, боль также отдает и в глазное яблоко, ухудшается зрение, туман и пелена перед глазами.

- повышение температуры,

даже при температуре 37,8*С, необходимо срочно обращаться к врачу, ибо она за короткий промежуток времени может резко подняться до 40 *С. Сбить температуру не всегда получается, важно знать какие именно лекарства следует использовать, чтобы не навредить и не усугубить ситуацию, о них мы расскажем позже.

- озноб,

это лихорадочное состояние связано как с повышенной температурой, так и с общей интоксикацией организма, для устранения которой необходима дезинтоксикационная терапия, назначаемая врачом.

- слабость, ломота во всем теле,

так же связана с интоксикацией организма, ослаблением сердечной деятельности, обострением присутствующих хронических заболеваний.

- боли в животе;

связаны со спазмами и нарушением кровообращения, более точная итеология болей в животе при свином гриппе неизвестна.

- диарея;

- тошнота и рвота.

Это неполный перечень, свиной грипп в России 2016 и симптомы у людей начинающегося заболевания проявляться могут как все вместе, так и в любых сочетаниях. Зафиксированы случаи начала заболевания, которое диагностировалось, как аппендицит, при резких болях в кишечнике, с жестким защитным уплотнением передней стенки брюшной полости. В последующее время, при появлении признаков респираторного заболевания, боли ослабевали.

Одной четкой клинической картины начала заболевания свиным гриппом не существует, в противном случае, его гораздо легче было бы диагностировать, поэтому так важно в период эпидемии или в предэпидемический период проявлять



бдительность по отношению к своему здоровью и обращаться за медицинской помощью даже при наличии единичных симптомов.

Профилактические меры.

Вот когда следует вспомнить о народной медицине, так это когда требуется профилактика простудных заболеваний вообще, и свиного гриппа, в частности.

Рекомендуем: **Зимнее правильное питание.**

Но сначала рассмотрим чисто защитные меры от проникновения инфекции через «открытые ворота» нашего организма, нос, рот, глаза, чтобы свиной грипп в России 2016 и его симптомы у людей обходили стороной.

Ну, конечно же, первое, что приходит на ум, это **ношение защитных медицинских масок** в общественных местах, но в период эпидемии, желательно, ходить в них и по улице. Весь мир поступает именно так, у нас, в последнее время, также несколько наметились подвижки в этом направлении, однако они робкие и редкие.

Другим способом защиты может быть **смазывание носа оксолиновой мазью** перед выходом на улицу, рот просто закрывать, держа в нем **антимикробную таблетку**, например, стрепсилс или просто чеснок, но на такой радикальный шаг ходить с чесноком во рту вряд ли кто пойдет, даже под страхом смерти, в данном случае, это не фигура речи, а суровая реальность.

Стараться **как можно меньше браться за поручни** в общественных местах, либо делать это с салфеткой на ладони, а при первом же удобном случае, **мыть руки** с антибактериальным мылом. Кроме того, у вас всегда должны быть **спиртовые или антибактериальные салфетки**, которыми необходимо протирать руки, если вы вне дома, как можно чаще.

В период предэпидемический рационально будет принять **профилактический курс** вышеуказанных препаратов, а также пить «ударную дозу» **витамина С**, наряду с выполнением профилактики народными методами.

Народные меры защиты

- промывание;

При первой же возможности следует промывать нос, смазав слизистую мыльной пеной и «смачно» высморкавшись, промыть теплой водой, но выходить на улицу или в общественное место после нее нельзя ни в коем случае.

- ингаляция;

После того как промыли нос, следует провести ингаляцию чесноком или луком. Для чего необходимо их измельчить, свернуть лист бумаги в трубочку, плотно прижать ее основание к емкости с измельченными луком и чесноком, а верхнюю часть приставить к носу и рту одновременно, дышать не менее 15 – 20 минут. Можно использовать специальный ингалятор, заправив его физраствором.

- чай с лимоном;

Как можно больше пить жидкости вообще, свиной грипп и симптомы у людей могут обойти вас стороной, если чай с лимоном будет востребован вами постоянно, он реально может снизить возможность заражения, так как поднимает иммунитет и

обеспечивает натуральным витамином С. В чай с лимоном, желательно, добавить корень имбиря и мед, тогда это получится настоящий антипростудный и противовирусный бальзам.

- отвар шиповника;

Также следует не забывать про это важное витаминное лекарство, но еще раз подчеркнем, лишь тогда, когда вы еще не заболели, чтобы не подменять ими приема лекарств.

- общее укрепление организма, прогулки на свежем воздухе, двигательная активность, рациональное питание, прием поливитаминов.

В случае заболевания, все перечисленные меры также можно и нужно принимать, но лишь как вспомогательные.

**Не занимайтесь самолечением.
При первых симптомах вызывайте врача.**