

# «Новый грипп»: паника страшнее, чем болезнь

В 2009 году произошла вспышка нового штамма вируса, который сразу назвали «свиным гриппом». Она была вызвана вирусом подтипа А (H1N1), генетически больше всего похожего именно на вирус свиного гриппа. Вирусы этого штамма передаются от человека к человеку и вызывают заболевания с обычными для гриппа симптомами. Однако напугавшая многих эпидемия к настоящему свиному гриппу отношения не имеет: до сих пор ни одна свинья не заболела этой болезнью. Считается, что название «свиной грипп» заболевание получило с легкой руки СМИ. В последнее время для обозначения данного заболевания используется название «новый грипп».

Эпидемии сезонного гриппа происходят ежегодно, и вирусы ежегодно меняются, но многие люди к циркулирующему вирусу имеют некоторый иммунитет, который позволяет ограничить число инфекционных заболеваний. Вирус гриппа А/H1N1 является новым вирусом – таким, против которого у большинства людей нет иммунитета, или есть, но очень слабый. Поэтому этот вирус может вызывать больше инфекционных заболеваний.

Симптомы свиного гриппа не отличаются от симптомов обычного гриппа: это головная боль, повышенная температура, озноб, слабость в теле, кашель, ангину, насморк, боли в мышцах, ломота в суставах, нередко – рвота и расстройство желудка. Как правило, многие люди справляются с респираторным заболеванием или гриппом самостоятельно. Постельный режим, частое питье, полоскание и увлажнение носоглотки, потогонный чай или жаропонижающие средства на основе парацетамола, витаминные препараты – вот обычный и действенный подход к лечению любого вирусного заболевания. В случае если ваше состояние не улучшается к четвертому дню, держится высокая температура, появилась непонятная сыпь, болезненный кашель, боль в грудной клетке или одышка, необходимо обратиться к врачу, который назначит лечение.

Не стоит паниковать при появлении первых признаков респираторной инфекции: любая паника ослабляет иммунитет и увеличивает риск возникновения осложнений.

**Сообщения о пандемии «нового гриппа» А/H1N1 взволновали общество. Однако ежегодно гриппом на планете болеют до 10 миллионов человек, полмиллиона из них умирают. В России ежегодно погибает от гриппа около 20 тысяч человек. Поэтому врачи считают, что в случае с «новым гриппом» страшнее не сама болезнь, а паника, нагнетаемая средствами массовой информации.**



Эпидемии сезонного гриппа происходят ежегодно

нений. Не стоит штурмовать аптеки, так как, по мнению многих врачей, на настоящий момент нет достоверных данных об эффективности современных дорогостоящих противовирусных препаратов в отношении вируса А/H1N1. Основная польза от всех

## Как избежать заражения

**Действенная мера защиты – это вакцинация. Специалисты Всемирной организации здравоохранения и вирусологи разных стран смогли создать вакцину против вируса А/H1N1 только в октябре 2009 г. По прогнозу главного санитарного врача России Геннадия Онищенко, в РФ планируется произвести 40 млн. доз вакцины.**

**Источником вируса является только человек. Поэтому необходимо избегать людных мест, лишний раз пройтись пешком, подышать свежим воздухом. Если вы при этом ни с кем не контактируете, то заразиться гриппом во время прогулки практически нереально. В общественном месте или транспорте можно надеть маску, хотя она не задерживает вирус. А вот на больном человеке маска должна быть обязательно, если рядом здоровые люди, так как маска сможет остановить капельки слюны, особо богатые вирусом.**

**Вирусы передаются не только воздушно-капельным путем, но и через руки больных, о чём мы часто забываем. Больной часто касается лица, чихает, сморкается, при этом вирус попадает на руки, а затем на окружающие предметы, которыми пользуются и здоровые люди. Чтобы избежать заражения надо мыть руки с мылом, иметь при себе влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки, и чаще протирать лицо и руки, если нет возможности умыться.**

блодается высокий уровень антител.

Дэвидсон считает, что эмоции играют важную роль в регулировании различных систем в организме человека, что не может не влиять на его здоровье. «Это исследование свидетельствует о том, что люди с преобладанием положительных эмоций обладают хорошим иммунитетом, в частности реакцией на прививку от гриппа. Это исследование подтверждает тот факт, почему люди, у которых преобладают положительные эмоции, могут быть более здоровыми», – говорит он. Дженис Киколт-Глазер, эксперт по проблемам стресса и иммунитета из Государственного университета штата Огайо, заявила, что данное исследование является «лучшим доказательством из всех, что мы видели до настоящего времени».

По материалам Vertigo.ru

## Отрицательные эмоции снижают иммунитет

По мнению американских исследователей, отрицательные эмоции снижают иммунитет.

Большое количество ранее проводимых исследований показало, что эмоции и стресс неблагоприятно влияют на иммунную систему. Но этот эффект не был непосредственно подтвержден мозговыми процессами, говорит лидер исследования Ричард Дэвидсон из Университета штата Висконсин (США). В частности, была изучена префронтальная кора, нарушения в которой вызывают депрессию. Так, обнаружено, что у людей при каком-либо стрессе интенсивнее функционирует правое полушарие префронтальной коры и при этом наблюдается более низкий уровень антител после прививки от гриппа. Напротив, когда люди вспоминают счастливые события из жизни, у них интенсивнее функционирует левое полушарие коры и на-

## Народные рецепты против гриппа

– Эффективное народное средство от гриппа – черная смородина. Приготовьте из нее питье с горячей водой и сахаром. В день нужно выпивать не более 4 стаканов. Зимой же легко приготовить отвар из заранее заготовленных смородиновых веточек. Заварите полную горсть мелко наломанных веток 4 стаканами воды. Кипятите 5 минут, а затем варите на маленьком огне в течение 4 часов. Выпивайте на ночь 2 стакана отвара в теплом виде, слегка подсластив его. Такое лечение во время болезни нужно провести дважды.

– Выжмите сок из одного лимона. Растворите его вместе со 100 г липового меда в 800 мл кипяченой воды. Этот напиток нужно выпить в течение дня. Для профилактики простудных заболеваний полезно принимать мед внутрь: детям 5-7 лет – по 1 ч. л., а взрослым – по 1 ст. л. на ночь. Мед можно растворять в 1/2 стакана отвара шиповника. Проводите процедуры в

течение месяца.

– При гриппе полезно принимать спиртовую настойку листьев эвкалипта. 20 г сухих измельченных листьев эвкалипта залить спиртом, плотно закупорить и настаивать 7-8 дней. Процедить и остаток отжать в настойку. Принимать по 20-25 капель, разведенных в 1/4 стакана кипяченой воды.

– Столовую ложку цветков липы мелколистной заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 20 минут, процедить и добавить 1 ст. л. меда. Пить по 1/4-1/2 стакана. Применение меда усиливает потогонное действие, поэтому настой желательно принимать на ночь.

– Грипп пройдет без осложнений, если вы будете принимать сок листьев лопуха по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. В сезон сбора, то есть с июня по сентябрь, рекомендуется принимать чистый сок, а в остальное время – настойку: 50 г водки на 250 мл сока настаивать 5-7 дней.

**Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом, теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся. Оптимальные параметры воздуха в помещении – температура около 20°С, влажность 50-70%. Любая система отопления сушит воздух. Именно начало отопительного сезона стало началом эпидемии.**

**Следите за состоянием слизистых оболочек! В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь, которая обеспечивает функционирование местного иммунитета. Если слизистые оболочки пересыхают, вирусы легко проникают в дыхательные пути, и вероятность заболеть во много раз увеличивается. По возможности, чаще увлажняйте слизистые оболочки, особенно если находитесь в общественных местах. Для этого используйте физиологический раствор через фланг-пульверизатор, раствор можно купить в аптеке в готовом виде вместе с распылителем. Можно приготовить и самому: для этого в 1 л воды надо развести 1 ч. л. соли.**

этих лекарств – психотерапия: «по вете и воздастся».

К сожалению, сообщения некоторых СМИ о распространении «свиного гриппа» также способствуют нагнетанию паники. Но вспомним недавние вспышки «птичьего гриппа» и «коровьего бешенства», которые тоже называли крайне опасными для человечества, однако серьезных по-

следствий в планетарном масштабе они не имели, и все «ужасы» имели место скорее на страницах газет, вебсайтах и телевизионных экранах.

**Наталья ЧЕРКАСОВА**



Фото: Алексей Епишкин