

За вторую календарную неделю года с 08.01-14.01.2024 г в Республике Алтай зарегистрировано 929 обращений граждан в медицинские учреждения с признаками ОРВИ и гриппа. Среди детей зарегистрировано 534 случая заболевания. Госпитализированы с признаками ОРВИ и гриппа 32 человека, в том числе 23 ребенка. По-прежнему наибольшее число заболевших в г. Горно-Алтайске. За неделю с признаками ОРВИ и гриппа здесь обратились за медицинской помощью 489 человек, из них 297 детей.

При лабораторных исследованиях выявлено 124 случая заболевания, вызванного вирусом гриппа А, в структуре респираторных вирусов, циркулирующих на территории региона, преобладают вирусы гриппа А (H3N2), также продолжается циркуляция вирусов не гриппозной этиологии (выделены вирусы парагриппа, аденовирусов, риновирусов, а также коронавирусов).

Из-за заболеваемости учащихся переведен в дистанционный формат учебный процесс в школе с.Мухор-Тархата, приостановлен – в школе-интернате им.Жукова. На дистанционный формат обучения переведены 22 класса в 4 школах Шебалинского, Майминского районов и г.Горно-Алтайска

Многие из нас в случае болезни не обращаются к врачам, а занимаются самолечением. Сегодня мы расскажем об опасностях такого подхода к своему здоровью.

Прежде чем принимать лекарство, нужно точно установить диагноз, а сделать это может только врач. Иногда для постановки точного диагноза могут понадобиться дополнительные лабораторные исследования.

Есть множество болезней с похожими симптомами, но лечат их по-разному.

Назначая лечение, врач учитывает множество факторов: тяжесть течения болезни, возраст пациента, наличие сопутствующих заболеваний, соотношение риска и пользы от приема лекарства. Таким образом врач подбирает оптимальную дозировку и режим приема препарата, чтобы он помог и не вызвал побочных эффектов.

Принимать лекарство надо в правильной дозировке через определенные интервалы времени, чтобы избежать передозировки и побочных эффектов.

Иногда в процессе самолечения, когда необходимый эффект не достигается, больной начинает пить несколько разных препаратов одновременно, надеясь, что какое-то из лекарств подействует. Так делать тоже не стоит.

При приеме лекарств важно учитывать их взаимодействие. Лекарства могут усиливать или ослаблять действие друг друга.

Совместный прием некоторых препаратов может привести к серьезным побочным эффектам.

В корне неправильно при появлении признаков ОРВИ принимать антибиотики. Возбудитель гриппа – вирус, а антибиотики эффективны только против бактерий. Более того, антибиотики различаются по антимикробному действию: препарат, эффективный против одной бактериальной инфекции, может быть бесполезным против другой.

В случае гриппа антибиотики назначаются только при развитии бактериальных осложнений.

Прием антибиотиков при гриппе не только не обоснован, но и может привести к развитию устойчивости микроорганизмов к антимикробным средствам.

Лечиться самостоятельно, а к врачу обратиться только если стало совсем плохо – плохая практика. При таком подходе велика вероятность развития тяжелых осложнений и как следствие – длительного лечения и восстановления после болезни. А грипп опасен именно своими осложнениями.

Среди осложнений гриппа – пневмония, бронхит, отит, синусит, миокардит, менингит и другие. Такие состояния требуют немедленного специального лечения и врачебного контроля, что невозможно сделать самостоятельно.

Особенно опасны осложнения гриппа для детей до года, взрослых старше 60 лет, беременных и людей с хроническими заболеваниями.

Если вы чувствуете себя плохо, то необходимо оставаться дома. Домашний режим нужен не только для того, чтобы инфекция протекала легче и скорее закончилась, но и чтобы защитить окружающих от распространения вируса. ОРВИ распространяются быстро. Больные наиболее заразны в течение первых 2-3 дней болезни и за день до появления симптомов.

**Отдыхайте!** Сон и постельный режим помогают выздоровлению и снижению риска осложнений.

Здоровые люди обычно справляются вирусной инфекцией в течение 7-10 дней. Симптомы болезни исчезают примерно через 5 дней, но слабость может сохраняться ещё несколько суток.

### **Пейте больше жидкости**

Пейте воду, тёплый чай, компоты, морсы. Питьё помогает избежать обезвоживания, способствует разжижению слизи, она будет легче выводиться. Тёплый чай успокаивает першение и боль в горле.

### **Ешьте здоровую пищу.**

Скорее всего, при ОРВИ будет снижен аппетит.

Тем не менее, есть нужно, чтобы обеспечить организм энергией и питательными веществами.

Не пропускайте приёмы пищи, употребляйте фрукты, овощи и цельнозерновые продукты. Особенно важно в период болезни есть фрукты и овощи, богатые витамином С: цитрусовые, яблоки, шиповник, сладкий перец, смородину, облепиху, ананасы, белокочанную и брюссельскую капусту, петрушку, укроп.

### **Обратитесь к врачу**

Люди с положительным тестом на COVID-19 и лёгким течением заболевания, с вирусом гриппа и другими ОРВИ обычно могут безопасно лечиться дома, при условии, что они не подвержены риску тяжёлого заболевания. Нужно не пренебрегать лечением, которое назначил врач, своевременно принимать назначенные лекарственные средства, не прерывать назначенный курс лечения, даже если стало легче. Если есть симптомы или другие признаки, вызывающие беспокойство — не откладывайте, обратитесь за медицинской помощью.

Берегите себя и будьте здоровы!