

## ГРВІ, Грип та їх профілактика. Вітаміни можуть врятувати від застуди, корисне харчування.

Симптоми	Грип	ГРВІ
Різкий та гострий початок хвороби	Характерний. Людина часто навіть може вказати конкретний час, коли захворіла	Нехарактерний. Початок хвороби зазвичай поступовий
Температура	Піднімається різко, зазвичай вище 38	Може бути, але зазвичай в межах 37-37,5
Нежить, закладеність носа	Може з'явитись на 2-3 день як ускладнення	Виникає в перші дні, часто - перший симптом ГРВІ
Чхання	Найчастіше немає	Найчастіше є
Кашель	Найчастіше з'являється на другу добу захворювання, часто спричиняє біль за грудиною	Не різко виражений, найчастіше з'являється одразу, разом з болем у горлі
Біль у горлі	Зазвичай не характерний, може з'явитись на 3-4 день захворювання	Найчастіше з'являється одразу, має виражений характер
Головний біль, біль у м'язах	Є	Одразу немає, може з'явитись, якщо виникають ускладнення
Відчуття втоми, млявість	Є	Виникає, якщо висока температура тримається більше доби
Безсоння	Є і може зберігатись ще 2-3 тижні після хвороби	Може з'явитись, якщо висока температура тримається більше доби
Дискомфорт в очах	Часто з'являється почервоніння очей, світлобоязнь, слезотеча	При аденовірусній інфекції може виникати відчуття піску в очах, при інших ГРВІ найчастіше немає



Досить простим і ефективним методом профілактики ГРВІ залишається дотримання рекомендацій по підвищенню стійкості організму до інфекцій, а також профілактики можливих імунних порушень.

У харчовий раціон слід включати не менше 50% рослинної їжі в сирому вигляді (капуста кольорова, білокачанна, морква, буряк, часник, цибуля, шпинат, хрін, помідори, яблука, гарбуз, смородина). Необхідно

звести до мінімуму споживання рафінованих та термічно оброблених продуктів. У раціоні повинні бути бобові, горіхи, які виконують роль природних імуномодуляторів

М'ясні та молочні продукти вживати не більше 2-3 разів на тиждень. Перевагу необхідно надавати морепродуктам та нежирним сортам м'яса (курятині, яловичині). При цьому важливу роль відіграють рослинні масла, які містять поліненасичені жирні кислоти – оливкове, горіхове, рибачий жир.





Рекомендують пити до 2 літрів рідини на день, вживати вітамінні напої: відвари з шипшини, калини, сухофруктів, морси, чай з лимоном та імбирем.

Необхідно виключити з раціону харчування солодощі, продукти з великою кількістю вуглеводів, консервантів, жирів.

Дотримуйтесь здорового способу життя, що передбачає повноцінний сон (не менше 7-8 годин на добу). В сезон застуд слід обмежити важкі силові тренування, бо вони знижують імунітет; рекомендована зарядка з обов'язковими елементами дихальної гімнастики.

### **Вакцинація.**

Найперший та найважливіший крок для профілактики грипу – вакцинація. Щорічне щеплення проти грипу вбереже від зараження вірусами та значно зменшить ризик захворіти на грип. Сьогодні існує багато штамів вірусу грипу. Закономірно, що вакцина не може захистити від усіх. Проте щеплення захищає від найбільш поширених штамів.

#### **Що дає щеплення проти грипу:**

- знижує ризик захворювання на грип,
- зменшує кількість візитів до лікаря,
- зменшує кількість пропущених у зв'язку із хворобою робочих або навчальних днів,
- попереджує розвиток серйозних ускладнень.

Джерело інформації офіційний сайт: Центр громадського здоров'я МОЗ України

