Автор: admin
30.04.2009 12:30 -

Вирус свиного гриппа. Симптомы. Методы защиты

Ви́рус (от лат. virus — яд; мн.ч. vira) — микроскопическая частица, состоящая из белков и нуклеиновых кислот и способная инфицировать клетки живых организмов. Вирусы можно рассматривать просто как мобильные наборы генетической информации. Вирусы содержат генетическую информацию, но не могут самостоятельно реализовать ее, не обладая собственным механизмом синтеза белка, т.е лишены некоторых ферментов, необходимых для репродукции — следовательно они не способны размножаться вне клетки. Симптомы вирусного заболевания развиваются как следствие повреждения вирусами отдельных клеток.
Вирус свиного гриппа H1N1- разновидность гриппа. Симптомы заболевания практически идентичны симптомам при обычном сезонном гриппе. Легко передается от человека к человеку при кашле или чихании. Обычно человек, зараженный вирусом, заразен 1-7 дней после начала появления симптомов. Вирус может сохраняться в капельках слюны, выделившейся при чихании и кашле и оставшейся на различных поверхностях, однако живет он в таких условиях не более нескольких часов.
Симптомы свиного гриппа, среди которых различают лихорадку, кашель, насморк, боли в горле и ломоту в теле, головную боль, озноб, усталость, понос и рвоту не сильно отличаются от симптомов обычного гриппа: при свином гриппе температуры может не быть, а понос и рвота сопутствуют заболеванию чаще. Наличие более серьезных симптомов, таких как трудности с дыханием, изменения цвета кожи, сильная рвота, раздражительность, потеря ориентации и т.д., должно насторожить. В таком случае необходимо срочно обратиться к врачу.
Обычный грипп, как правило, хуже протекает у детей и стариков, а также у больных хроническими заболеваниями. При свином гриппе группы риска несколько иные. Риск развития серьезных осложнений и инфекций повышен у беременных женщин, людей с хроническими проблемами, такими как астма, диабет, болезни легких, сердечнососудистые заболевания, а также у детей и взрослых, страдающих ожирением. В отличие от обычного гриппа, более половины госпитализированных и четверть умерших от свиного гриппа – это молодые люди в возрасте до 25 лет.
Немного статистики
По информации ВОЗ, по состоянию на 17 октября 2009года
 число заражений новым штаммом вируса гриппа A/H1N1 в мире превысило 414 тыс. человек, около 5 тыс. смертельных исходов. В Европе число заболевших превысило 63 тыс. и 261 человек скончался. В Африке зафиксированы 13,297 тыс. случаев заражения и 75 летальных исходов. Американское отделение ВОЗ сообщило о 160,129 тыс. случаев заражения, скончались 3,539 тыс. человек. В Восточном Средиземноморье насчитывается 14,739 тыс. заболевших и 96 смертей. В Юго-Восточной Азии заболели 41,513 тыс. человек, скончались 573 человека. В западной части Тихого океана объявили о 122,267 тыс. заболевших вирусом гриппа A/H1N1, 455 человек скончались.

В России, по данным Роспотребнадзора на 18 октября, подтверждено 927 случаев нового штамма вируса гриппа A/H1N1, скончались 4 человека.
Что можно и рекомендовано при гриппе
• Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).
• Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.
• Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.
• При гриппе рекомендуется проводить регулярный туалет носа - мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом. Полезно промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки. (Рецепт настоя: 3 столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять 30 минут.) Или: Приготовьте стакан воды комнатной температуры. Смешайте её с солью, количеством на 1/4 чайной ложки.
Наберите соленую воду в ладонь, зажмите пальцем одну ноздрю и вдохните воду другой. Выплюньте через рот. Проделайте то же самое с другой ноздрей. И так, чередуя ноздри, используйте всю воду из стакана.
Если Вы от всей души накупаетесь в море, особенно с волнами - считайте, что эту практику уже сделали!
• В дополнение к назначенным врачом лекарствам можно использовать вкусные немедикаментозные средства, такие как отвар шиповника, чай с малиной и медом, липовый чай. Сок малины с сахаром — хорошее освежающее питье при высокой температуре.
• Хорошо помогает тертый чеснок напополам с медом. Принимают на ночь столовую ложку этой смеси, запивая кипяченой водой.
Повышение иммунитета и закаливание
Повышения иммунитета можно достигнуть и путем закаливания организма. Закаливание к холоду способствует профилактике частых простудных заболеваний и, как следствие, — повышению иммунитета. Достигается это путем максимального пребывания на свежем воздухе (не менее трех часов в день для ребенка), применением водных процедур (прохладные ножные ванны, обтирания, души). Принятие солнечных ванн (гелиотерапия) также способствует повышению иммунитета.
Повышение иммунитета, здоровый образ жизни - сложное и кропотливое дело!
Что помогает для усиления защитной реакции организма, укрепления биополя:
• основы здорового питания (диеты, голодание, раздельное питание, травотерапия)
• очищение и восстановление работы желудочно-кишечного тракта, печени, почек, суставов избавление от полипов. Очищение от паразитов.
• упражнения здоровья, саморегуляция, йога, закаливание. Упражнения для женщин, мужчин и детей.
• массаж, саунотерапия, тантрические практики.

• стрессменеджмент, управление эмоциями
• позитивное мышление, тренировка внимания
• развитие индивидуальных творческих способностей- орфика.
• путешествия по местам Силы
• духовное развитие.
" Золотой Лотос - 10 ступеней здоровья".Мы зависим от здоровья нашего иммунитета, который работает непрерывно, как часы, чтобы защитить нас от враждебного нам мира. Без здорового иммунитета, способного уничтожить всех наших врагов, мы приговорены к быстрой смерти, подобно ребенку, живущему под стеклянным колпаком. В свете сказанного нетрудно понять, что если вы хотите обладать прекрасным здоровьем, одной из самых главных ваших целей должно являться укрепление иммунитета. Таким образом, иммунитет как система обороны, которая защищает Вас от воздействий всего, что может навредить организму. Эта очень обширная категория включает бактерии, грибы, вирусы и все то, что иммунитет, определит как чужеродное.