

Осторожно, грипп!

Грипп у людей пожилого возраста вызывает наибольшее количество осложнений, и лечить его довольно трудно, поскольку иммунная система людей после 59 лет заметно ослаблена.

Особенности гриппа у пожилых людей

У пожилых людей уже значительно слабее проявляется кашлевой рефлекс. Поэтому их органы дыхания повреждаются больше, чем у молодых людей. К тому же, пожилым людям вследствие низкой сопротивляемости организма инфекциям намного сложнее бороться с гриппом и его последствиями, чем молодым людям и даже маленьким детям.

У людей старше 60 лет намного чаще развивается пневмония, бронхит и тонзиллит, чем у более молодых людей. А у тех, кому уже исполнилось 85 лет, риск [возникновения гриппа с осложнениями](#) заметно повышается – они занимают первое место по опасности осложнений после этого заболевания, а на втором месте – люди старше 75 лет. Третье место по опасности возникновения осложнений после гриппа – у детей до четырех лет.

Симптомы гриппа у пожилых людей

Грипп проявляется примерно так же, как и у остальных людей, но пожилым людям переносить грипп намного сложнее – организм уже не служит им так же верно, как раньше, работа многих органов, в том числе и иммунных, частично нарушена. У пожилых людей могут наблюдаться:

- Высокая температура
- Общее ослабление всего организма
- Озноб
- Головная и мышечная боль
- Повышенная утомляемость
- Плохой сон, часто – бессонница, человек просыпается разбитым, с головной болью
- Сильная усталость, которая длится до трех недель
- Давление в груди, [кашель](#), насморк
- Сухость в горле и носу
- Трудности с дыханием
- К этим симптомам могут присоединиться рвота и диарея.

Наиболее частые осложнения после гриппа у пожилых людей: обезвоживание всего организма, ангины разных видов, пневмония, бронхит, трахеит. Эти осложнения могут проявляться не сразу, но от этого переносить их не менее

тяжело. Иногда в особо сложных случаях имеют место сразу несколько осложнений, например, бронхит и ангина. Также могут обостриться симптомы давних хронических заболеваний, которые раньше беспокоили человека и теперь возобновились после или с наступлением гриппа.

Лучший способ защиты от гриппа – ежегодная вакцинация

Как показывает практика, прививки, которые правильно подобраны и сделаны в правильное время и должным образом, снижают риск заболеваемости гриппом на 80%. Как показывают исследования, прививки у пожилых людей способны снизить смертность из-за гриппа почти в 90% случаев, а возможность госпитализации – до 70%. Это очень большие цифры. За ними – много человеческих жизней.

Лучшее время для вакцинации – до начала возникновения ежегодных эпидемий гриппа - сентябрь-октябрь. Но если человек не успел это этого срока, ничего страшного. Можно ввести ему вакцину от гриппа и позже. Если он не заражен вирусом, инкубационный период которого составляет от одних до пяти суток, вакцина сделает доброе дело. На протяжении всего года пожилой человек гриппом не заболеет. Вакцина вступает в силу, как правило, через две недели после ее введения.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ

- Рациональное питание. Пища играет одну из основных ролей в поддержании иммунитета у пожилых лиц. В рационе должно быть достаточное количество овощей, фруктов, кисломолочных продуктов.
- Витаминотерапия. Рекомендовано принимать курс поливитаминов не реже 2 раз в год (например, весной и осенью). Эффективны, как традиционные витаминно-минеральные комплексы, так и поливитамины, составленные с учетом потребностей организма пожилых людей.
 - Физическая активность на свежем воздухе. Рекомендованы ежедневная ходьба и прогулка на воздухе перед сном, ежедневная гимнастика. Физическая активность укрепляет дыхательную и иммунную системы, является профилактикой гиподинамии.
 - ***Помните! Грипп у пожилых людей можно предотвратить, если они будут тщательно заботиться о своем здоровье. Но если вы уже заболели, немедленно обратитесь к врачу, потому что в этом случае время решает все. В пожилом возрасте почти все люди принимают какие-нибудь лекарства. Поэтому нужно позаботиться о том, чтобы эти лекарства нормально сочетались с препаратами для профилактики гриппа или для его лечения. Такой совет даст вам только лечащий врач.***