

Питание при гриппе

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Каждый год в период с декабря по февраль нас атакует вирус гриппа. Около 30% населения планеты заражаются во время эпидемии, половина из них дети до 12-ти лет. С этой патологией знаком каждый человек, только одни переносят его легко и без последствий, а у других эта болезнь протекает тяжело и с осложнениями в виде обострения хронических заболеваний.

Ключевые слова: грипп, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Причины возникновения

Очагом патологии является зараженный человек у которого в процессе разговора, кашле или чихании выделяются микроскопические частицы мокроты и слюны, содержащие вирус. Человек может заразиться воздушно-капельным путем, находясь на расстоянии до 3 м от больного. Распространению вируса гриппа способствует сырая погода, скупченность людей, влажный климат, недостаток ультрафиолета, несоблюдение санитарных норм. Заразиться можно и в быту через предметы обихода – посуду или полотенце.

Попадая на слизистую носа или рта здорового человека, вирус разрушает мембрану клетки, проникает внутрь и размножается, используя ресурсы клетки-хозяина. Таким образом вирусы гриппа заражают и соседние клетки, после чего проникают в капилляры и с кровью разносятся по органам. Больной считается заразным в течение 7-ми дней от момента заражения.

Штаммы вируса гриппа постоянно меняются, так как изменяются свойства белка, вследствие чего у переболевших надолго не формируется иммунитет, поэтому новые подтипы гриппа провоцируют эпидемии. Существуют три типа вируса – А, В и С и не менее двух тысяч его подтипов.

Масштабные эпидемии провоцирует грипп типа А, он опасен не только для людей, но и для животных. Вирусу В подвержены только люди, и он может быть активным параллельно с вирусом типа А. вирус типа С наименее распространен. Крупные эпидемии возникают с интервалом 10-11 лет.

Симптомы гриппа

Зараженный человек может ощутить первые симптомы гриппа в течении нескольких часов после контакта с больным. Основным признаком болезни считается резкое повышение температуры до высоких показателей, помимо этого, грипп характерен следующими симптомами:

- на второй день после заражения возникает мучительный кашель и жгучая боль в области грудины;
- головная боль сопровождается болью в глазах и покраснением склер;
- иногда грипп сопровождается нарушением работы ЖКТ: тошнота, рвота, понос;

- ноющая боль в суставах и мышцах;
- першение и боль в горле;
- слезотечение, светобоязнь;
- высокая температура держится более 3-х дней;
- озноб, повышенное потоотделение;
- в отдельных случаях заложенность носа;
- из-за повышения проницаемости стенок сосудов возможны носовые кровотечения;
- тахикардия;
- одышка;
- следы белка и крови в моче.

Средняя продолжительность гриппа до 2-х недель, полное выздоровление затягивается из-за ярко выраженной астении. ^[1]

Осложнения

Особенно опасен грипп для пожилых людей и детей. Помимо обострения хронических патологий при гриппе возможно развитие следующих заболеваний:

1. со стороны сердечно-сосудистой системы – перикардит и воспалением мышцы сердца миокардит;
2. нервная система может отреагировать менингитом, невралгиями и развитием энцефалита;
3. пневмония, которая считается главной причиной летальных исходов при гриппе;
4. трахеит, бронхит, синусит, ларинготрахеит;
5. почечная недостаточность;
6. заражение плода в период беременности.

В группу риска по тяжелому течению гриппа и развитию осложнений входят:

- люди с избыточной массой тела;
- маленькие дети в возрасте до года;
- женщины в период беременности;
- больные сахарным диабетом;
- люди с иммунодефицитными состояниями; ^[4]
- пациенты с бронхиальной астмой.

Прогноз

Как правило, прогноз при гриппе благоприятный, через 10-14 дней наступает полное выздоровление. Основное правило при гриппе – не заниматься самолечением, не ходить на работу, а при первых признаках обратиться к врачу для получения своевременной и адекватной терапии.

Профилактика

Самой эффективной защитой от вируса гриппа на сегодняшний день заслуженно считается иммунизация. У нее много преимуществ: вакцинопрофилактика не требует серьезных материальных затрат, вакцина безопасна и эффективна, их успешно используют уже более 50-ти лет. Прививку следует делать до начала сезона эпидемии. Иммунизация эффективна в 90% случаев. Также необходимо обратить внимание и на другие профилактические меры:

1. во время эпидемии избегать мест массового скопления людей;
2. в общественных местах надевать маску;
3. приходя домой или на работу первым делом мыть руки с мылом;
4. регулярно проветривать помещение;
5. чаще находиться на свежем воздухе;
6. отказаться от алкоголя и никотина;
7. в осенне-зимний период принимать витаминные комплексы;
8. увлажнять воздух в жилой комнате и в рабочем кабинете;
9. соблюдать режим работы и отдыха;
10. заниматься физкультурой и закаляться;
11. своевременно лечить инфекционные патологии;
12. не допускать переохлаждения;
13. как можно реже прикасаться руками к лицу;
14. по максимуму снизить эмоционально-стрессовое напряжение.

Лечение гриппа в официальной медицине

Для того чтобы установить точный диагноз необходимо провести следующие лабораторные тесты:

- бактериальный посев мокроты;
- общие анализы мочи и крови;
- мазок из горла;
- рентген легких;
- иммуноферментная диагностика.

Патологию, которая протекает в легкой и средней форме тяжести можно лечить в домашних условиях под наблюдением терапевта. Пациентов с тяжелой формой гриппа следует госпитализировать в инфекционное отделение. Независимо от тяжести протекания болезни, пациенту необходим постельный режим и обильное питье. Не рекомендованы даже минимальные нагрузки в виде просмотра телевизора или работы за компьютером, которые истощают организм больного и способны спровоцировать развитие осложнений.

Медикаментозная терапия предполагает использование таких препаратов:

1. противовирусные средства;
2. в случае осложнений в виде бактериальной инфекции – антибиотики;
3. при насморке сосудосуживающие капли в нос;
4. для лечения кашля – препараты, снижающие вязкость мокроты; [3]
5. при болях в мышцах, суставах и высокой температуре – жаропонижающие;
6. антигистаминные средства;
7. ингаляции при боли в горле;
8. иммуномодуляторы.

Полезные продукты при гриппе

Во время эпидемии в рацион следует включать продукты с максимально высоким содержанием витаминов и минералов:

- цитрусовые: мандарины, лимоны, апельсины, грейпфруты [7-10];
- малина [11], черная [12] и красная смородина, киви [13];
- узвар из сухофруктов;

- квашеная капуста [14];
- яблоки; [2]
- куриный бульон снимает заложенность носа и способствует разжижению мокроты;
- гречневую кашу [15], так как в состав зерен гречки входит рутин, который укрепляет кровеносные сосуды [16];
- творог [17], сметана, кефир, йогурт [18] с невысоким процентом жирности;
- мясо птицы, телятина;
- курага, изюм, сушеный инжир, финики [19];
- рыбий жир, печень трески, желтки куриных яиц, сливочное масло [20];
- кедровые и грецкие орехи [21], кешью;
- отварную рыбу жирных сортов;
- чеснок и лук [22,23].

Народные средства при лечении гриппа

Народные способы лечения могут существенно облегчить состояние пациента при гриппе:

1. облегчить процесс отхаркивания мокроты помогут ингаляции с настойкой эвкалипта;
2. хорошими отхаркивающими свойствами обладают отвары листьев подорожника [24];
3. теплый чай из корня имбиря [25] славится противовоспалительным и укрепляющим эффектом; [6]
4. чай из цветов ромашки [26] с липой и медом [27] обладает противовоспалительным действием;
5. облегчить насморк поможет промывание пазух носа некрепким солевым раствором;
6. устранить першение в горле можно с помощью полосканий йодно-фурацилиновым раствором;
7. поставить возле изголовья больного блюдце с мелко нарезанным луком или чесноком, чтобы пациент дышал испарениями, вдох нужно делать попеременно то носом, то ртом; [5]
8. для облегчения сухого кашля следует пить перед сном горячее молоко с добавлением меда и сливочного масла;
9. морс и сок из ягод клюквы [28] способствует снижению температуры [29];
10. восстановить силы после гриппа поможет смесь из измельченных грецких орехов, смешанных с таким же количеством меда. Принимать смесь ежедневно по 1 ст. ложке;
11. при лихорадке хорошо освежает сок свежей малины с сахаром или отвар на основе сушеных ягод;
12. при изматывающем кашле следует взять черную редьку, нарезать слайсами, каждый ломтик посыпать сахарным песком, пить образовавшийся сироп.

Опасные и вредные продукты при гриппе

В процессе лечения необходимо исключить из рациона тяжелую пищу и продукты, которые способствуют обезвоживанию:

- свежую выпечку, в том числе сдобу;
- крепкий чай, какао и кофе;
- фрукты с плотной кожурой;
- колбасы, сосиски, копчености;
- фаст-фуд и полуфабрикаты;
- алкоголь;
- газированные напитки;
- магазинные соусы и приправы;

- чипсы, сухарики и подобные снеки;
- магазинные соки.

Литература

1. What About the Flu? <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32275757/>
2. H1N1 Flu, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20029312/>
3. Predicting effectiveness of flu vaccination campaigns, <https://www.elsevier.com/about/press-releases/research-and-journals/predicting-effectiveness-of-flu-vaccination-campaigns>
4. Flu (Influenza), https://www.health.harvard.edu/a_to_z/flu-influenza-a-to-z
5. Травник: золотые рецепты народной медицины/Сост. А.Маркова. - М.: Эксмо; Форум, 2007. – 928 с
6. Попов А.П. Траволечебник. Лечение лекарственными травами.— ООО «У-Фактория». Екатеринбург: 1999.— 560 с., илл.
7. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Мандарин (лат. *Citrus reticulata*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 75-87. DOI: 10.59316/.vi10.59
8. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. *Citrus limon*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
9. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Апельсин (лат. *Citrus sinensis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
10. Елисеева, Т. (2022). Грейпфрутовый сок—кладезь полезных витаминов и микроэлементов. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(22), 34-39. DOI: 10.59316/.vi22.210
11. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. *Rubus idaeus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
12. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
13. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Киви (лат. *Actinidia chinensis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 2-13. DOI: 10.59316/.vi15.94
14. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Квашеная капуста: 8 доказанных полезных свойств, противопоказания и как приготовить. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
15. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. *Fagopyrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
16. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Питание для здоровья сосудов – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.25
17. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Творог. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
18. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
19. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Финики (*Phoenix dactylifera*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 38-50. DOI: 10.59316/.vi14.89
20. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Масло сливочное. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
21. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Грецкий орех (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
22. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35

23. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Állium séra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
24. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Подорожник (лат. *Plantágo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(2), 31-42. DOI: 10.59316/.vi2.11
25. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Имбирь (лат. *Zíngiber*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
26. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Ромашка (*Matricária*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
27. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
28. Tkacheva, N., & Eliseeva, T. (2023). Клюквенный сок для красоты и здоровья: 9 научных фактов о пользе, противопоказания и особенности употребления. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.11
29. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для снижения температуры. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.41

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplus.info.

Получено 05.08.2021

Flu food

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Abstract. Every year between December and February we are attacked by the flu virus. About 30% of the world's population is infected during the epidemic, half of them children under 12 years old. Everyone is familiar with this pathology, only some people carry it easily and without consequences, and others have a severe course of this disease with complications in the form of exacerbation of chronic diseases.