

Живлення при грипі

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Щороку в період із грудня до лютого нас атакує вірус грипу. Близько 30% населення планети заражаються під час епідемії, половина їх діти до 12-ти років. З цією патологією знайома кожна людина, тільки одні переносять її легко і без наслідків, а в інших ця хвороба протікає важко та з ускладненнями у вигляді загострення хронічних захворювань.

Ключові слова: грип, опис, причини виникнення, види та симптоми, додаток, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Причини виникнення

Вогнищем патології є заражена людина у якої в процесі розмови, кашлі або чханні виділяються мікроскопічні частинки мокротиння та слини, що містять вірус. Людина може заразитися повітряно-краплинним шляхом, знаходячись на відстані до 3 м від хворого. Розповсюдженню вірусу грипу сприяє сира погода, скупченість людей, вологий клімат, нестача ультрафіолету, недотримання санітарних норм. Заразитися можна і в побуті через предмети побуту – посуд чи рушник.

Потрапляючи на слизову оболонку носа або рота здорової людини, вірус руйнує мембрану клітини, проникає всередину і розмножується, використовуючи ресурси клітини-господаря. Таким чином, віруси грипу заражають і сусідні клітини, після чого проникають у капіляри і з кров'ю розносяться по органах. Хворий вважається заразним протягом 7 днів від моменту зараження.

Штами вірусу грипу постійно змінюються, оскільки змінюються властивості білка, внаслідок чого у хворих надовго не формується імунітет, тому нові підтипи грипу провокують епідемії. Існують три типи вірусу - А, В і С і не менше двох тисяч його підтипів.

Масштабні епідемії провокує грип типу А, він небезпечний не лише для людей, а й для тварин. Вірус В схильні тільки люди, і він може бути активним паралельно з вірусом типу А. Вірус типу С найменш поширений. Великі епідемії виникають із інтервалом 10-11 років.

Симптоми грипу

Заражена людина може відчувати перші симптоми грипу протягом кількох годин після контакту з хворим. Основною ознакою хвороби вважається різке підвищення температури до високих показників, крім цього, грип характерний такими симптомами:

- на другий день після зараження виникає болісний кашель і пекучий біль у ділянці груднини;
- головний біль супроводжує болем в очах та почервонінням склер;
- іноді грип супроводжується порушенням роботи ШКТ: нудота, блювання, пронос;
- ниючий біль у суглобах та м'язах;
- першіння та біль у горлі;
- сльозотеча, світлобоязнь;

- висока температура тримається понад 3 дні;
- озноб, підвищене потовиділення;
- в окремих випадках закладеність носа;
- через підвищення проникності стінок судин можливі носові кровотечі;
- тахікардія;
- задишка;
- сліди білка та крові в сечі.

Середня тривалість грипу до 2-х тижнів, повне одужання затягується через яскраво виражену астеною. ^[1]

Ускладнення

Особливо небезпечний грип для людей похилого віку та дітей. Крім загострення хронічних патологій при грипі, можливий розвиток наступних захворювань:

1. з боку серцево-судинної системи – перикардит та запаленням м'яза серця міокардит;
2. нервова система може відреагувати менінгітом, невралгіями та розвитком енцефаліту;
3. пневмонія, яка вважається головною причиною летальних наслідків при грипі;
4. трахеїт, бронхіт, синусит, ларинготрахеїт;
5. ниркова недостатність;
6. зараження плода під час вагітності.

До групи ризику по тяжкому перебігу грипу та розвитку ускладнень входять:

- люди з надмірною масою тіла;
- малі діти віком до року;
- жінки у період вагітності;
- хворі на цукровий діабет;
- люди з імунодефіцитними станами; ^[4]
- пацієнти із бронхіальною астмою.

Прогноз

Як правило, прогноз при грипі сприятливий, через 10-14 днів настає повне одужання. Основне правило при грипі – не займатися самолікуванням, не ходити на роботу, а за перших ознак звернутися до лікаря для отримання своєчасної та адекватної терапії.

Профілактика

Найефективнішим захистом від вірусу грипу на сьогоднішній день заслужено вважається імунізація. У неї багато переваг: вакцинопрофілактика не потребує серйозних матеріальних витрат, вакцина безпечні та ефективні, їх успішно використовують уже понад 50 років. Щеплення слід робити до початку сезону епідемії. Імунізація ефективна у 90% випадків. Також необхідно звернути увагу на інші профілактичні заходи:

1. під час епідемії уникати місць масового скупчення людей;
2. у громадських місцях вдягати маску;
3. приходячи додому або працювати перш за все мити руки з милом;
4. регулярно провітрювати приміщення;
5. частіше перебувати на свіжому повітрі;
6. відмовитися від алкоголю та нікотину;

7. в осінньо-зимовий період приймати вітамінні комплекси;
8. зволожувати повітря у житловій кімнаті та в робочому кабінеті;
9. дотримуватися режиму роботи та відпочинку;
10. займатися фізкультурою та загартовуватися;
11. своєчасно лікувати інфекційні патології;
12. не допускати переохолодження;
13. якомога рідше торкатися руками до обличчя;
14. по максимуму знизити емоційно-стресову напругу.

Лікування грипу в офіційній медицині

Для того, щоб встановити точний діагноз, необхідно провести наступні лабораторні тести:

- бактеріальний посів мокротиння;
- загальні аналізи сечі та крові;
- мазок із горла;
- рентген легень;
- імуноферментна діагностика

Патологію, яка протікає у легкій та середній формі тяжкості, можна лікувати в домашніх умовах під наглядом терапевта. Пацієнтів з тяжкою формою грипу слід госпіталізувати до інфекційного відділення. Незалежно від тяжкості перебігу хвороби, пацієнту необхідний постільний режим та рясне питво. Не рекомендовані навіть мінімальні навантаження у вигляді перегляду телевізора або роботи за комп'ютером, які виснажують організм хворого та здатні спровокувати розвиток ускладнень.

Медикаментозна терапія передбачає використання таких препаратів:

1. протівірусні засоби;
2. у разі ускладнень у вигляді бактеріальної інфекції – антибіотики;
3. при нежиті судинозвужувальні краплі в ніс;
4. для лікування кашлю - препарати, що знижують в'язкість мокротиння; ^[3]
5. при болях у м'язах, суглобах та високій температурі – жарознижувальні;
6. антигістамінні засоби;
7. інгаляції при болю у горлі;
8. імуномодулятори.

Корисні продукти при грипі

Під час епідемії до раціону слід включати продукти з максимально високим вмістом вітамінів та мінералів:

- цитрусові: мандарини, лимони, апельсини, грейпфрути [7-10];
- малина [11], чорна [12] та червона смородина, ківі [13];
- узвар із сухофруктів;
- квашена капуста [14] ;
- яблука; ^[2]
- курячий бульйон знімає закладеність носа та сприяє розрідженню мокротиння;
- гречану кашу [15], оскільки до складу зерен гречки входить рутин, який зміцнює кровоносні судини [16];
- сир [17], сметана, кефір, йогурт [18] з невисоким відсотком жирності;
- м'ясо птиці, телятина;

- курага, родзинки, сушений інжир, фініки [19];
- рибіячий жир, печінка тріски, жовтки курячих яєць, вершкове масло [20];
- кедрові та волоські горіхи [21], кешью;
- відварену рибу жирних сортів;
- часник та цибуля [22,23] .

Народні засоби при лікуванні грипу

Народні способи лікування можуть суттєво полегшити стан пацієнта при грипі:

1. полегшити процес відхаркування мокротиння допоможуть інгаляції з настоянкою евкаліпту;
2. хороші відхаркувальні властивості мають відвари листя подорожника [24];
3. теплий чай з кореня імбиру [25] славиться протизапальним та зміцнюючим ефектом; [6]
4. чай з квітів ромашки [26] з липою та медом [27] має протизапальну дію;
5. полегшити нежить допоможе промивання пазух носа неміцним сольовим розчином;
6. усунути першіння в горлі можна за допомогою полоскань йодно- фурациліновим розчином;
7. поставити біля узголів'я хворого блюдце з дрібно нарізаною цибулею або часником, щоб пацієнт дихав випарами, вдих треба робити поперемінно носом, то ротом; [5]
8. для полегшення сухого кашлю слід пити перед сном гаряче молоко з додаванням меду та вершкового масла;
9. морс та сік з ягід журавлини [28] сприяє зниженню температури [29];
10. відновити сили після грипу допоможе суміш із подрібнених волоських горіхів, змішаних із такою самою кількістю меду. Приймати суміш щодня по 1 ст. ложці;
11. при лихоманці добре освіжає сік свіжої малини із цукром чи відвар з урахуванням сушених ягід;
12. при виснажливому кашлі слід взяти чорну редьку, нарізати слайсами, кожен скибочку посипати цукровим піском, пити сироп, що утворився.

Небезпечні та шкідливі продукти при грипі

У процесі лікування необхідно виключити з раціону важку їжу та продукти, які сприяють зневодненню:

- свіжу випічку, у тому числі здобу;
- міцний чай, какао та кава;
- фрукти із щільною шкіркою;
- ковбаси, сосиски, копченості;
- фаст-фуд та напівфабрикати;
- алкоголь;
- газовані напої;
- магазинні соуси та приправи;
- чіпси, сухарики та подібні снеки;
- магазинні соки.

Література

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: золоті рецепти народної медицини/Упоряд. О.Маркова . - М: Ексмо ; Форум, 2007. - 928 з
6. Попов А.П. Траволікар . Лікування лікарськими травами. - ТОВ «У-Факторія». Єкатеринбург: 1999. - 560 с., Ілл .
7. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Мандарин (лат. *Citrus*) *reticulāta*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 75-87. DOI: 10.59316/.vi10.59
8. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Лимон (лат. *Citrus*) лимон). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
9. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, О. (2018). Апельсин (лат. *Citrus* × *sinēnsis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
10. Єлісєєва, Т. (2022). Грейпфрутовий сік - криниця корисних вітамінів і мікроелементів. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (22), 34-39. DOI: 10.59316/.vi22.210
11. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Малина (лат. *Rubus*) *idāeus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
12. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Чорна смородина (лат. *Ribes nigrum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
13. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Ківі (лат. *Actinidia chinensis*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 2-13. DOI: 10.59316/.vi15.94
14. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Квашена капуста: 8 доведених корисних властивостей, протипоказання та як приготувати. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
15. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Гречка (лат. *Fagorugum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
16. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2020). Харчування для здоров'я судин – корисні та небезпечні продукти, рекомендації . *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.25
17. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Сир. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 37-50. DOI: 10.59316/.vi11.64
18. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
19. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Фініки (*Phoenix dactylifera*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (14), 38-50. DOI: 10.59316/.vi14.89
20. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2021). Вершкове масло. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (15), 29-43. DOI: 10.59316/.vi15.96
21. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Волоський горіх (лат. *Juglans regia*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 2-14. DOI: 10.59316/.vi10.53
22. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium*) *sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
23. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. *Allium cépa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
24. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Подорожник (лат. *Plantago*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (2), 31-42. DOI: 10.59316/.vi2.11
25. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. *Zingiber*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
26. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Ромашка (*Matricaria*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6

27. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
28. Ткачева, Н., & Eliseeva, T. (2023). Журавлинний сік для краси та здоров'я: 9 наукових фактів про користь, протипоказання та особливості вживання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (25), 57-63. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.11
29. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа зниження температури. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.41

[HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Отримано 05.08.2021

Flu food

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

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

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