**О лечении гриппа А/Н1N1**
Существует лишь два препарата, достаточно эффективных против гриппа А/Н1N1, - тамифлю (осельтамивир) и реленза (занамивир). Это ингибиторы нейраминидазы второго и третьего поколений. Принимать их следует при первых же признаках гриппа, поскольку они не дают вирусам проникать в клетки организма и там размножаться. Причем их действие распространяется на все штаммы гриппа видов А и В.
Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) не рекомендует каких других противовирусных препаратов для профилактики и лечения «свиного» гриппа. В специальном инструктивном письме подчеркивается, что не следует принимать другие противовирусные препараты для профилактики гриппа подтипа Н1N1, так как они на данный штамм не действуют, а общую сопротивляемость организма к вирусам могут снизить.
При появлении типичных симптомов гриппа надо пить как можно больше жидкости. Очень хороши кислые напитки, усиливающие деятельность почек и вывод токсинов, - клюквенный морс, чай с лимоном. Добавление меда и малины поможет потоотделению, а следовательно, снижению температуры и уменьшению интоксикации. Отвар шиповника обеспечит организм витамином С.
Если температура тела не превышает 38,5°, ее не рекомендуют снижать медикаментозными средствами. Если же она перевалила за эту отметку, следует принять ибупрофен. Это наиболее безобидное и эффективное средство из всех жаропонижающих. Многие знакомы с ним по рекламе нурофена (это то же самое лекарство, но стоит в несколько раз дороже). Аспирин при «свином» гриппе противопоказан, поскольку в сочетании со штаммом Н1N1 повышается риск геморрагических (вызывающих кровотечение) осложнений. Есть даже научные данные о том, что огромная смертность от «испанки» объясняется в том числе и широким применением для ее лечения недавно открытого в то время аспирина.
Если появились желудочно-кишечные расстройства – тошнота, понос, рвота, надо принимать активированный уголь. Он и расстройства лечит, и адсорбцию токсинов в желудке обеспечивает. Рекомендуемая лечебная доза для взрослых – до 8-10 таблеток в день, для детей – вдвое меньше.
Полезны ингаляции и полоскания горла с экстрактом из семян грейпфрута или настойкой эвкалипта. Препараты грейпфрута рекомендуется принимать и внутрь как натуральное антивирусное средство.
Из-за особенностей нового штамма вируса гриппа H1N1, который прежде всего поражает дыхательные пути и легкие, в особую группу риска входят астматики и аллергики. Им по назначению врача могут понадобиться антибиотики, но обязательно в сочетании с антиаллергическими препаратами типа оупрастина и восстановителями микрофлоры кишечника типа бифидумбактерина.
Тем, кто заболел гриппом, необходимо соблюдать постельный режим и не менее недели оставаться дома. А всем остальным пора надевать защитные маски в общественных местах.
И последняя рекомендация. Сделав прививку, желательно хотя бы на две недели обезопасить себя от возможного заражения.