

Лекување на пандемска инфлуенца

Информации за заедницата

Овој информативен лист содржи информации за лекувањето на пандемска инфлуенца.

Дали имам грип?

Најизразени карактеристики на инфлуенца (грип) се ненадејна појава на висока температура (38 степени Целзиусови или повеќе), сува кашлица и болки низ телото, особено во главата, половината и нозете. Обично се чувствувате многу слаби и изморени, и не ви се станува од кревет.

Други симптоми може да бидат чувство на студ, болки зад очите, немање апетит, болки во грлото и мрсулав или затнат нос. Веројатноста да добиете грип е поголема ако сте биле во контакт со некој кој веќе има грип, или сте биле изложени на друг начин - на пример, ако сте патувале во земји каде се појавил грип.

Што да се очекува кога се има грип:

- Ден 1–3: Ненадејна висока температура, главоболка, болки во мускулите и истоштеност, сува кашлица, болки во грлото и понекогаш затнат нос.
- Ден 4: Високата температура и болките во мускулите попуштаат. Зарипнатоста, чувството на суво грло или болки во грлото, кашлицата и можното чувство на мала непријатност во градите стануваат позабележливи. Може да се чувствувате изморени или слаби.
- Ден 8: Симптомите попуштаат. Кашлицата и измореноста може да траат една до две недели или подолго.

Во случај на пандемија, симптомите на грип може да бидат посилни одошто е вообичаено и може да дојде до неочекувани компликации. За време на пандемија може да треба да се побара рана медицинска помош.

Кои лекови треба да земам?

За време на пандемија снабдувањето со антивирусни лекови може да е ограничено. Австралиската влада ќе даде информации за расположливоста на тие лекови за време на пандемија и ќе обезбеди да им бидат достапни на лицата на кои им се најпотребни. Тие лекови се ефикасни само ако почнете да ги земате во првите 24 до 48 часа на болеста. Важно е медицинска помош да се побара што порано, за антивирусните лекови да можат да почнат да се земаат веднаш кога ќе биде одредено.

Совети во врска со купување на лекови во слободна продажба:

- Подобрно е да се купи лек што лекува само еден симптом. Така нема да земате состојки што не ви се потребни или кои може да предизвикаат штетна реакција.
- Читајте ги упатствата на кутиите со лекови за да бидете сигурни дека состојките ги лекуваат вашите симптоми.
- Лековите со долготрајно дејство обично имаат повеќе контраиндикации (несакани последици - side effects) одошто лековите со краткотрајно дејство.
- Читајте ги упатствата на кутиите со лекови и водете сметка за сите можни контраиндикации или содејство со други лекови или здравствени состојби.
- Ако имате некоја хронична болест и земате лекови препишани на рецепта, побарајте од аптекарот или вашиот доктор да ви предложат лек што ќе биде безбедно да го употребувате.
- Општо земено, постарите луѓе се почувствителни на лекови и може да имаат повеќе контраиндикации, особено во врска со нервниот систем – на пример, збунетост.
- Ако имате прашања во врска со лековите, разговарајте со вашиот доктор или аптекар.

Како најдобро да се грижам за себеси?

- Одмор – Веројатно ќе се чувствувате многу слаби и изморени додека температурата не ви се врати на нормална (по околу три дена), а одморањето ќе обезбеди попријатно чувство и ќе му овозможи на вашето тело да ја користи енергијата за борба против инфекцијата.
- Останете дома – Не одете на работа или училиште и одбегнувајте контакти со луѓе што е можно повеќе додека инфекцијата може да се пренесе. Периодот во кој лицата постари од 12 години може да ја пренесат инфекцијата е околу седум дена по појавувањето на првите симптоми.
- Пијте многу течности – Дополнително количество течности е потребно за да ги надоместите течностите што сте ги загубиле поради високата температура (преку потење). Ако мочта ви е темна, пијте повеќе течности. Обидете се да пиете една чаша течности, како што е вода, на секој час додека сте будни.

Други корисни совети за закрепнување по инфлуенца:

- Земајте едноставни лекови против болки (аналгезици) како што се парацетамол или ибупрофен според упатството на кутијата, заради намалување на болките во мускулите и спуштање на температурата (доколку докторот не одреди поинаку).
- Деца помлади од 18 години не треба да земаат ниеден лек кој содржи аспирин. Познато е дека комбинацијата на инфлуенца и аспирин кај децата предизвикува Рејов синдром, многу сериозна медицинска состојба која влијае врз нервниот систем и црниот дроб.
- Антибиотиците не се ефикасни против инфлуенца, бидејќи инфлуенцата е вирус, а антибиотиците сузбиваат бактерии. Меѓутоа, вашиот доктор може да ви препише антибиотици ако, покрај инфлуенцата, имате и бактериска инфекција.
- Правете гаргара со чаша топла вода за да ги намалите болките во грлото. Исто така помагаат бонбони без шеќер или пастили (lozenges).
- Користењето на термофор (hot water bottle) или топли облози исто така може да ги намалат болките во мускулите. Капењето во када со топла вода може да делува смирувачки.
- Користете солени капки за нос или спреј заради смирување или чистење на затнат нос. Лекови против затнување на носот (decongestants) помагаат да се соберат потечените крвни садови во носот. Прашајте го вашиот доктор или аптекар кој лек е најдобар за вас.
- Не пушете – пушењето ќе ги надразни вашите оштетени дишни патишта.
- Кашлањето може да биде корисно ако со тоа се исфрла слуз.
- Пробајте вдишување топол влажен воздух. Зовријте вода и ставете ја во чинија на масата. Наведнете се над чинијата, покријте ја главата со крпа за бришење и вдишувајте го топлиот воздух најмногу 20 минути. Не ставајте ништо во водата.
- Побарајте помош ако живеете сами, сте самохран родител или сте одговорни за негата за некој кој е со слабо здравје или има попреченост. Може да треба да повикате некого да ви помогне додека не се почувствувате подобро.
- Запомнете, ако купувате лекови (без рецепта) во аптека за да ги лекувате симптомите, проверете со аптекарот дали се тие најдобри за вас. Кажете му на аптекарот ако имате некоја хронична болест или земате кој и да е друг лек.

Натамошни информации

Better Health Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

Department of Health and Human Services:

www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza

Телефон: 1300 651 160

Одобрила и објавила Викториската влада, 1 Treasury Place, Мелбурн.

© Држава Викторија, Department of Health and Human Services, јуни 2016.