

# Профилактика гриппа и ОРВИ

Автор: [LILIA](#), 15 Окт 2015 • 12:55 пп [Отзывов нет](#)



Грипп — острое респираторное вирусное заболевание с капельным механизмом передачи, которое характеризуется острым началом, преимущественным поражением верхних дыхательных путей и общей интоксикацией. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа.

Вирус гриппа передается:

- воздушно-капельным путем – микрокапли, в которых содержится вирус, при чихании и кашле распространяются в воздухе и попадают в дыхательные пути здорового человека;
- при рукопожатии, через ручки дверей, другие предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает при кашле и чихании.

В настоящее время уровень заболеваемости ОРВИ в Волгоградской области низкий, находится на неэпидемическом уровне. Но с наступлением осеннего периода проявится тенденция к увеличению простудных заболеваний.

Большинство людей ошибочно полагают, что способны самостоятельно избавиться от болезни. Однако самолечение зачастую приводит к снятию симптомов, создавая ощущение выздоровления. Такие меры маскируют действие заболевания и создают благоприятные условия для развития бактериальных инфекций. На фоне ослабленного иммунитета активный образ жизни болеющего человека может вызвать начало развития серьезных осложнений. Поэтому врачи крайне не рекомендуют переносить простуду на ногах. Даже при подозрении на лёгкое недомогание следует уделить достаточно внимания своему здоровью. В первую очередь это касается так называемой группы риска – детей, людей пожилого возраста, хронических больных, а также лиц, недавно перенёсших операционные вмешательства.

Уже давно всем известно, что профилактика любого заболевания лучше всякого лечения. С целью недопущения распространения гриппа и ОРВИ необходимо помнить, что золотым стандартом профилактики гриппа и ОРВИ является комбинация средств специфической и неспецифической защиты.

К средствам **специфической** профилактики гриппа относится вакцинация. Состав вакцин против гриппа обновляется ежегодно в соответствии с данными ВОЗ о том, какие вирусы гриппа будут циркулировать в данном эпидемическом сезоне. Риск заболеть гриппом у привитого человека минимальный, кроме того, вакцинация существенно уменьшает тяжесть течения заболевания и предотвращает развитие осложнений, так как в состав вакцин входят иммуномодуляторы.

Приобретенный после вакцинирования иммунитет способен оказать серьезное противостояние этой хвори. Ежегодное вакцинирование существенно снижает риск заболевания гриппом, причем существуют такие категории людей, которым необходимо в период эпидемии сохранить здоровье и не заболеть. К группе риска относятся: дети от 0 до 6 лет, взрослые люди в возрасте от 60 лет, люди с хроническими соматическими недугами, медперсонал лечебных заведений, школьники, студенты и курсанты. К особенной категории относятся беременные женщины, для которых это заболевание во втором и третьем триместре беременности протекает особенно тяжело.

Октябрь – наиболее благоприятное время для проведения прививок против гриппа, так как в этот период еще не отмечается активной циркуляции вирусов гриппа среди населения. В настоящее время в Волгоградской области продолжается проведение предсезонной вакцинации против гриппа. Для этого профилактического мероприятия в настоящее время поступило 86 240 доз вакцины. Привиться бесплатно можно в поликлинике по месту жительства или учебы.

**Неспецифическая** профилактика – это целый комплекс мер, в результате которых можно избежать заражения вирусами, вызывающими острые респираторные заболевания, и в том числе грипп.

Неспецифическую профилактику можно разделить на три составляющие:

- Неспецифические меры, направленные на повышение сопротивляемости организма к внешним неблагоприятным воздействиям, в том числе и к гриппу, такие как закаливание, правильное питание и т.д.;
- Гигиенические мероприятия, которые позволят меньше контактировать с вирусом и тем самым помогут избежать заражения;
- Прием специальных лекарственных препаратов, действие которых не направлено на конкретный вирус, но которые, тем не менее, могут помочь избежать появления болезни.

**Повысить сопротивляемость организма к гриппу и ОРВИ поможет правильное питание.** Следите, чтобы в вашем рационе в правильной пропорции находились белки, углеводы и жиры. Пища также обязательно должна содержать нужное количество витаминов и микроэлементов.

В период эпидемии гриппа следует принимать повышенные дозы витамина С – это может быть «натуральный» витамин, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине. Всем известно, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также в цитрусовых (мандаринах, лимонах, апельсинах, грейпфрутах), киви. Очень полезен салат из свежей капусты, который содержит большое количество витаминов и микроэлементов. Хороший профилактический эффект дают настойки и чаи растений, богатых витамином С.

Укрепить иммунитет можно, используя при приготовлении пищи некоторые специи. Восточная куркума, а также имбирь, фенхель, петрушка обладают прекрасным терапевтическим действием. Они не только помогают в профилактике гриппа, но и снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Не следует пренебрегать народными средствами профилактики — чесноком и луком. Они содержат особые вещества – фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов. Ешьте чеснок и лук при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд. Смазывайте слизистую оболочку носа масляным настоем чеснока с луком: масло в стеклянной посуде прокипятить на водяной бане в течение 30-40 мин, остудить и залить им смесь из мелко нарезанных лука и чеснока, взятых в пропорции 3:1, дать настояться в течение 2 час и процедить.

Стимулируют защитные силы организма и закаливающие процедуры – кратковременное охлаждение организма запускает механизмы активизации иммунной системы. Ежедневные занятия физической культурой и спортом также необходимы для нормальной работы иммунной системы. Хорошо отдыхать и высыпаться – еще одно условие, необходимое для нормальной работы защитных систем организма. Недосыпающий и неотдохнувший человек становится легкой «добычей» для вирусов гриппа во время эпидемии.

К гигиеническим мерам профилактики гриппа относятся следующие:

- избегайте посещения многолюдных мест, компаний друзей или знакомых, поскольку там могут быть больные гриппом;
- в местах скопления людей и при близком контакте с ними, например, на занятиях в учебном классе, в библиотеке, при нахождении в общественном транспорте или в магазине носите маску, защищающую нос и рот;
- чаще мойте руки с мылом или пользуйтесь антибактериальными салфетками, старайтесь не прикасаться руками к своему носу, рту, глазам;
- не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком), чужим мобильным телефоном – на них могут быть вирусы гриппа;
- несколько раз в день по 15-20 минут проветривайте свои жилые и рабочие помещения, проводите в них влажную уборку с использованием бытовых моющих средств;
- пейте больше жидкости, ежедневно гуляйте на свежем воздухе.

Из лекарственных препаратов для профилактики применяется широко известный препарат с противовирусным действием – оксолиновая мазь, которой необходимо смазывать слизистую оболочку носа перед выходом из дома. Возможно применение препарата «Гриппферон» – закапывать по 3-5 капель в каждый носовой ход, во время эпидемии трижды в день.

И самое главное, при появлении первых симптомов гриппоподобного заболевания (повышение температуры тела, головная боль, боли в горле, насморк, кашель, рвота, жидкий стул) оставайтесь дома, вызывайте врача и не занимайтесь самолечением.