

# Профилактика гриппа и ОРВИ



Профилактика гриппа и ОРВИ – это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение инфицирования организма человека вирусами, вызывающими заболевание.

Профилактические способы защиты подразделяются на специфические и не специфические.

Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ – это ежегодное введение вакцины населению. В связи с тем, что вирусы имеют склонность к мозаицизму, вакцину корректируют ежегодно. Согласно данным, предоставленным ВОЗ, именно благодаря массовой вакцинопрофилактике удалось снизить интенсивность эпидемий гриппа во всем мире. Современная вакцина способна защитить от гриппа около 80% как взрослого населения, так и детей.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ – это комплекс общих мероприятий, среди которых: проветривание помещения, полноценное питание, использование масок, мытье рук, прием препаратов, воздействующих на вирус гриппа и пр.

## Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ

Вакцинация будет считаться эффективной в плане борьбы с гриппом лишь в том случае, если ее пройдет 50% населения страны и более. В настоящее время в Российской Федерации зарегистрировано более 20 разных вакцин. Каждая вакцина изготавливается из тех штаммов вируса, которые будут актуальны в предстоящем году во время эпидемий.

**Кроме того, введение вакцины позволяет:**

- Снизить частоту заболеваемости гриппом;
- Уменьшить количество и силу побочных эффектов в том случае, если заражение все же произошло;
- Ускорить выздоровление, облегчить течение заболевания;
- Снизить смертность от гриппа.

Доказано, что проведение массовой специфической профилактики гриппа и ОРВИ положительным образом сказывается на качестве жизни, способствует созданию иммунной прослойки населения на конкретной территории.



**Особая необходимость во введении вакцины стоит перед следующими социальными группами:**

- Пожилые люди;
- Дети дошкольного и школьного возрастов;
- Работникам образовательной, медицинской, торговой и иных сфер;
- Беременные женщины;
- Лицам с ослабленным иммунитетом, с хроническими заболеваниями.

Как правило, побочных явлений современные вакцины не вызывают, хотя возможно возникновение некоторой болезненности в месте введения вакцины, гиперемия этого участка кожи, повышение температуры тела, насморк, слабость, аллергические реакции.

**Стоит в обязательном порядке воздержаться от вакцинации следующим категориям граждан:**

- Людям в период острой стадии болезни гриппа или ОРВИ;
- Людям, перенесшим грипп (не ранее, чем через 3 месяца после инфекции);
- Детям в возрасте до полугода;
- Людям с индивидуальной непереносимостью компонентов, входящих в состав вакцины;
- Людям с повышением температуры тела выше 37 градусов, независимо от причины, ее вызвавшей;
- Людям с болезнями крови.

## Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ сводится к тому, чтобы повысить устойчивость организма к вирусам и не допустить его проникновения в организм.

**Имеются следующие практические рекомендации, которые следует соблюдать, чтобы оградить себя от инфекции:**

- Поддержание оптимальных параметров температуры воздуха и его влажности в помещениях с большим скоплением людей.
- Регулярное проветривание помещений.
- Прогулки на свежем воздухе.
- Полноценное питание. Пища должна обеспечивать необходимое поступление в организм белков, жиров, углеводов и витаминов.
- Адекватный питьевой режим позволяет восполнить запасы организма в жидкости и увлажнить слизистые. Доказано, что вирусам намного проще внедряться в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они пересохшие и на них имеются микротрещины.
- Физическая активность, которая включает в себя ежедневные занятия спортом.
- Полноценный отдых. В первую очередь – это здоровый сон. Для поддержания функционирования иммунитета, следует спать не менее 8 часов в сутки.
- Поддержание чистоты в помещении, ежедневная влажная уборка с минимальным использованием средств бытовой химии.
- Введение масочного режима в период эпидемий гриппа и простуды. Маску не стоит касаться руками, после того, как она будет закреплена на лице. Ее повторное использование недопустимо.
- Избегание мест массового скопления людей.



- Тщательное мытье рук после посещения общественных мест. До этого момента не следует прикасаться к лицу, губам, носу.
- В плане гигиены внимание следует уделять не только рукам, но и носовым путям. Туалет носа нужно осуществлять после каждого посещения общественного места. Для этого подойдут специальные растворы и спреи на основе морской воды, а также обычный физиологический раствор. В дополнении к этой процедуры можно полоскать горло раствором соды и соли.
- Во время разговора следует держаться на расстоянии, как минимум, одного метра от собеседника.
- В помещениях медицинских учреждений, в учебных классах, в группах детского сада, в университетах целесообразно использование ультрафиолетовых ламп.

**Правила неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ существуют не только для здоровых людей, но и для тех, которые уже заболели.**

**Им необходимо придерживаться следующих рекомендаций:**

- Следует соблюдать постельный режим, отказаться от посещения любых общественных мест. При первых симптомах заболевания важно вызвать врача на дом.
- Следует держаться как можно дальше от здоровых людей и использовать маску во время вынужденных контактов.
- Больной должен находиться в отдельной комнате, в которой необходимо проведение регулярной влажной уборки и проветривания.
- Во время кашля и чихания рот следует прикрывать индивидуальным платком, чтобы предотвратить распространение вируса на дальние расстояния.
- Одноразовые маски должны использоваться не более 2 часов, а по истечении этого времени их нужно утилизировать.
- После каждого контакта с респираторными выделениями руки нужно обработать антисептическим гелем или тщательно вымыть с использованием мыла.
- За всеми людьми, контактирующими с больным человеком, необходимо наблюдение в течение одной недели.

**Отдельного внимания заслуживают различные препараты иммуностимуляторы и противовирусные средства, которые часто рекомендуют к приему с целью повышения иммунных сил организма и для борьбы с вирусом.**

Перед тем, как начать принимать то или иное средство, стоит помнить, что в продаже имеется огромное количество препаратов-пустышек, эффект которых не подтвержден научными исследованиями. Такие средства не обладают каким-либо профилактическим эффектом и создаются с целью обогащения фармацевтических компаний.



Прежде чем отправится в аптечный пункт за приобретением противовирусного или иммуностимулирующего средства, необходимо проконсультироваться с врачом и уточнить необходимость его приема.

На сегодняшний день противовирусными препаратами с разной степенью доказанной эффективности являются: Циклоферон, Кагоцел, Лавомакс (Тилорон, Амиксин), Цитовир 3, Арбидол, Ингавирин.

Для лечения гриппа и простуды возможно использование следующих средств с доказанной эффективностью: Ремантадин (Орвирем, Ремантадин), Реленза, Тамифлю, Перамивир.

Кроме того, существуют препараты-интерфероны, которые содержат в себе белки как бы предупреждающие клетки об опасности и заставляющие их активизироваться. Препараты-интерфероны – это Кипферон, Виферон, Интрон, Реаферон, Циклоферон.

Под вопросом также остается необходимость приема синтетических витаминов для профилактики гриппа и простуды. Желательно, чтобы человек получал их из продуктов питания, однако, если это невозможно, то следует принимать синтетические витамины группы В, аскорбиновую кислоту, витамин А.



**Профилактика гриппа и ОРВИ является залогом сохранения здоровья даже в период эпидемии. Главное подходить к этому делу со всей ответственностью и не забывать о простых правилах, позволяющих обезопасить себя и близких от инфекции.**

## Что нужно есть, чтобы не заболеть

**ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА**  
Мед защищает организм от вирусов

**ОВОЩИ**  
В брокколи, помидорах, луке в больших количествах содержится кверцетин - вещество, благодаря которому вырабатываются антитела в организме

**ГОВЯДИНА**  
Источник белка, железа, цинка и селена - веществ, которые помогают клеткам организма справляться с простудой

**ПРОДУКТЫ С ВИТАМИНОМ D**  
Зимой уровень этого витамина в организме резко снижается, его необходимо употреблять с пищей - лососем, скумбрией, молоком, льняным, тыквенным и подсолнечным маслом

**ИМБИРНЫЙ ЧАЙ**  
Обладает потогонным свойством, повышает иммунитет, имеет антиоксидантные и противовоспалительные свойства

**ЧЕСНОК, ВАСАБИ, ПЕРЕЦ**  
В чесноке содержится природный антибиотик аллицин, помогающий противостоять вирусам. Горчица, васabi, лук, хрен, перец также повышают сопротивляемость организма вирусам

**ФРУКТЫ**  
Рекомендуется есть свежие фрукты, богатые витаминами, клетчаткой и фитонутриентами - веществами, которые защищают растения от заболеваний

**КУРИНЫЙ БУЛЬОН**  
Хорошее средство для профилактики гриппа. В нем содержится практически весь набор аминокислот, нужных для подавления развивающейся инфекции

**ПРОДУКТЫ С ВИТАМИНОМ C**  
Стоит обратить внимание на лимоны, мандарины, апельсины. В одном апельсине содержится суточная норма витамина C

Автор статьи: Алексеева Мария Юрьевна, врач-терапевт