

Неспецифические меры профилактики гриппа.

В большинстве случаев вирусы гриппа и ОРВИ распространяются воздушно-капельным путем. Однако многие и не подозревают, что вирусы могут сохраняться и на окружающих нас предметах и поверхностях в течение нескольких часов. Поэтому при эпидемии гриппа для профилактики заражения необходимо поддерживать необходимую чистоту в доме и соблюдать личную гигиену. После прихода домой всегда необходимо мыть руки с мылом.

Также желательно регулярно полоскать рот и горло растворами соды. Промывания полости носа также могут служить дополнительной гарантией предохранения от вирусов. Не секрет, что вирусы могут не сразу попадать в дыхательные пути, а оседать на поверхности слизистой оболочки носовых ходов и на волосках, выстилающих носовые проходы. Чтобы очистить нос, желательно использовать увлажняющие капли с морской солью. При отсутствии подобных растворов можно обойтись промыванием носовых ходов при помощи обычного мыла.

Марлевая повязка — тоже хорошая профилактика гриппа. Если, конечно, вы часто ее меняете — лучше каждые 3-4 часа. Одним из наиболее распространённых и доступных средств профилактики гриппа считается ватно-марлевая повязка (маска). Менять на новую ее следует 1 раз в 2 часа. Как только используемая маска становится сырой (влажной), её необходимо заменить на новую маску. Не следует повторно использовать маски, предназначенные для одноразового использования. Использованную маску необходимо выбросить сразу после снятия. Здесь есть и свои минусы, так как повязка может задерживать бактерий, а влага в выдыхаемом вами воздухе позволяет им сохранять жизнеспособность длительное время.

Укрепление здоровья, занятия спортом и закаливание организма, полноценное питание — это тоже немаловажные способы профилактики гриппа и прочих инфекционных заболеваний. Также не надо забывать, что вирусы, как говорили герои популярной комедии, «особо бурно развиваются в организме, ослабленном никотином, алкоголем и излишествами нехорошими».

Следует соблюдать сбалансированную диету, употреблять в пищу достаточное количество витаминов, прежде всего, витамина С. Ведь не секрет, что в зимнее и весеннее время их количество в нашей пище невелико. При необходимости следует принимать витаминные комплексы.

Стоит также обратить внимание на поддержание распорядка дня и отдыха — ведь хороший сон, отдых и отсутствие переутомлений — это также залог сильного иммунитета. Для лучшей сопротивляемости организма очень полезны закаливания. Ведь если организм не готов к стрессовым ситуациям (резкие перепады температуры при переходе из помещения на улицу и обратно), то иммунитет «даст слабину», и вирус с лёгкостью найдёт в таком теле «приют».

Увлажняйте воздух в помещении, где вы находитесь долгое время, в том числе и у себя дома. Сухой воздух травмирует слизистую носа, и она перестаёт выполнять свои защитные функции. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь. В тёплом и сухом воздухе вирусы размножаются особенно быстро. Нейтрализовать и уменьшить концентрацию их в воздухе помогут проветривания: в течение 10-15 минут каждые 1-2 часа открывайте форточку и выходите из комнаты.

Избегайте переохлаждения, особенно замерзания и ног и носа, так как ослабленный организм может быстрее заразиться.

Регулярно стирайте все вещи, которые попадают вместе с вами в общественные места, особенно в период эпидемий, в том числе и верхнюю одежду, так как вирусы могут достаточно долго храниться на ней. Обязательно высыпайтесь! Ведь именно ночью наиболее активно вырабатываются интерфероны — защитники организма от чужеродных микроорганизмов.

Занимайтесь спортом, физическая активность и хорошее настроение спасают от стрессов и болезней. Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту, БАДы и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма.

Аскорбиновая кислота, являясь мощным антиоксидантом, предохраняет организм от бактерий и вирусов, оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее и противоаллергическое

действие, укрепляет иммунную систему и усиливает действие других антиоксидантов, таких как селен и витамин Е. Суточная потребность в витамине С зависит от пола, возраста, состояния здоровья и лежит в пределах от 30 мг (для грудничков) до 100 мг (для кормящих мам), составляя в среднем для взрослых 70 мг. Витаминная профилактика гриппа и у детей, и у взрослых повышает устойчивость организма к инфицированию респираторными вирусами.

Детям и взрослым рекомендовано принимать курсы поливитаминов не реже 2 раз в год (например, весной и осенью). Приобретая витаминно-минеральные комплексы убедитесь, что они не вызывают аллергических реакций и рекомендованы НИИ питания РАМН.

Большое количество витамина С содержится в квашеной и в цветной капусте, клюкве, черной смородине, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах, плодах шиповника, в облепихе, в зелени. Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно, либо просто нарезать чеснок и вдыхать фитонциды, которые в нём содержатся. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.

При возникновении первых симптомов гриппа немедленно обратитесь к врачу, не занимайтесь самолечением!

Во время эпидемий уровень госпитализаций возрастает в 2 — 5 раз. Наибольшие жертвы грипп собирает среди пожилых групп населения, страдающих хроническими болезнями. Смерть при гриппе может наступить от интоксикации, кровоизлияний в головной мозг, от лёгочных осложнений (часто пневмония), сердечной или сердечно-легочной недостаточности. Грипп может давать такие опасные осложнения, как синдром Рейе, менингит и энцефалит. Распространёнными осложнениями после гриппа являются также риниты, синуситы, бронхиты, отиты, обострение хронических заболеваний, бактериальная суперинфекция. На ослабленный гриппом организм часто садится бактериальная инфекция (пневмококковая, гемофильная, стафилококковая).

Что можно и рекомендовано при гриппе:

- Если вы заболели, то оставайтесь дома и, по возможности, не ходите на работу, в школу или места скопления народа;
- Вызовите врача на дом;
- Отдыхайте и пейте много жидкости;
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом;
- Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук.