

Профилактика гриппа и ОРВИ в осенне-зимний период

Острые респираторные вирусные инфекции на сегодняшний день являются наиболее массовыми заболеваниями, именно на их долю ежегодно приходится до 90% случаев болезни. Согласно статистике, практически каждый взрослый в год заболевает гриппом или другими ОРВИ дважды, а находящиеся в группе риска дети, пожилые люди и лица с хроническими заболеваниями – и того чаще. Всемирная Организация Здравоохранения в свою очередь предоставляет еще более пугающую статистику – ежегодно от осложнений гриппа и других ОРВИ умирает от 250 до 500 тыс. человек. Заболеваемость ОРВИ наиболее высока в осенне-зимний период. Именно потому ранней осенью так актуален вопрос своевременной профилактики этих заболеваний. В целом профилактические меры предотвращения заболеваний гриппом и ОРВИ можно разделить на три направления:

- ведение здорового образа жизни и полноценное питание;
- соблюдение мер предосторожности;
- медикаментозная профилактика.

Начнем с простого, но, к сожалению, так редко выполняемого – с образа жизни и питания. На сегодняшний день отсутствием достаточной физической активности страдают не только взрослые, зачастую занятые сидячей офисной работой, но и дети, отдающие предпочтение компьютерным играм, а не развлечениям на свежем воздухе. Подобное явление не может не сказаться на иммунитете.

При этом не обязательно бросаться из одной крайности в другую и покупать круглосуточный абонемент в спортивный клуб. Даже незначительных изменений в образе жизни будет достаточно, чтоб иммунная система ответила благодарностью. Введите в свою жизнь зарядку – простой комплекс упражнений, разогревающий мышцы и подготавливающий организм к активности в течение дня. По возможности, выполняйте её на свежем воздухе – во дворе или на балконе. Подключайте к этому занятию и детей – правильное физическое воспитание сослужит им добрую службу в будущем. Замечательно, если зарядка завершится обтираниями влажным полотенцем – такое своеобразное закаливание так же благотворно влияет на иммунитет.

В течение дня по возможности замените передвижение на общественном транспорте пешей прогулкой, или же просто найдите для этого время перед сном – это успокоит нервную систему и благотворно скажется на вашем сне.

Особое внимание в осенне-зимний период стоит уделить питанию. Важно, чтобы оно было сбалансированным и включало в себя все необходимые витамины и микроэлементы. В рационе обязательно должны присутствовать овощи и фрукты (в идеале – свежие), рыба, злаки. Злоупотребление фаст-фудом и снеками не пойдет на пользу ни вашей иммунной системе, ни организму в целом. Дополнительно витаминизировать

свой рацион можно с помощью витаминно-минеральных комплексов и добавок. Помочь определиться с их выбором в соответствии с потребностями вашего организма поможет ваш лечащий врач.

Переходим ко второму пункту плана профилактики гриппа и ОРВИ – разумные меры предосторожности. Тут всё достаточно просто:

- Личная гигиена. Чаще всего ОРВИ передаётся в основном воздушно-капельным или оральным (поцелуи, рукопожатия, прикосновения к заражённым поверхностям с последующим попаданием вирусов через рот) путём. Потому чем чаще вы моете руки – тем ниже риск заражения. Вымыть руки – самое просто из того, что вы можете сделать для собственного здоровья.

- Избегайте контактов с больными. Не стоит навещать заболевших друзей. Не стоит стесняться надеть маску, если контакт с больным неизбежен. Берегите здоровье, кроме вас самих никто не сможет этого сделать.

- Если есть возможность избежать публичных мест – воспользуйтесь ею. Можете пройтись до работы пешком, а не ехать в троллейбусе с чихающими и кашляющими пассажирами – пройдите. Перенесите визиты к болеющим друзьям. Не стоит без серьезной надобности бродить по магазинам. И даже очередей в поликлинике по возможности стоит избегать.

Вышеперечисленные правила простые, но достаточно действенные. Однако не всегда этих мер предосторожности хватает для того, чтоб устоять перед вирусами. Потому наряду с активным образом жизни и правильным питанием целесообразно пройти и медикаментозную профилактику. На сегодняшний день существуют два наиболее распространенных метода медикаментозной профилактики:

- прием противовирусных препаратов;
- вакцинация от гриппа.

Профилактический прием в малых дозах противовирусных препаратов считается одним из наиболее прогрессивных методов предотвращения заболеваний гриппом и ОРВИ. Этот класс медикаментов эффективно стимулирует иммунную систему, подготавливая её к возможной встрече с вирусами и достойному им противостоянию.

Вакцинация так же считается эффективным методом противостояния гриппу, однако тут следует учитывать нюансы:

- проходить вакцинацию необходимо до начала эпидемии;
- вакцина разрабатывается исключительно против вирусов гриппа, потому не будет эффективна против других вирусов, вызывающих ОРВИ (в связи с этим обстоятельством, целесообразным будет профилактический прием противовирусных препаратов в дополнение к вакцинации);

- вакцины имеют ряд противопоказаний к применению и должны вводиться только в здоровый организм. Перед проведением вакцинации консультация терапевта обязательна!

Подведем итоги. Наиболее эффективным будет комплексный подход к вопросу профилактики гриппа и ОРВИ, при этом необходимые профилактические меры достаточно просты в исполнении и требуют лишь дисциплинированного подхода.

**Берегите своё здоровье,
и организм ответит вам благодарностью!**

