

Профилактика гриппа и ОРВИ или как не подхватить простуду этой зимой.

Мороз и солнце, день чудесный...или нет? Холодное время года может быть наполнено волшебными мгновениями, но простуда или грипп легко испортят и трудовые будни, и долгожданный отдых с семьёй. Как защитить себя и близких от гриппа и ОРВИ?

Простудные заболевания набирают силу в начале зимы и могут испортить и праздники, и каникулы. Чтобы сохранить здоровье, силы и прекрасное настроение для близких, стоит провести профилактику гриппа и ОРВИ. Вирусные заболевания и бытовые простуды можно предотвратить, если принять необходимые меры профилактики. Согласитесь, предотвращение болезни лучше, чем лечение.



Чем отличается грипп от простуды?

Простуда — бытовое название, которое обозначает любое недомогание, вызванное вирусами или обычным переохлаждением. С гриппом все эти недомогания роднит ряд общих симптомов, однако само протекание болезни не даст Вам спутать грипп с простудой. Даже у здорового человека с сильным иммунитетом грипп протекает с симптомами интоксикации — ломота в суставах, боль в глазных яблоках, может сопровождаться тошнотой и ознобом, также для этого заболевания характерны скачки температуры, которая держится выше нормы от 2 дней до недели, и сильная головная боль.

Если организм ослаблен или иммунитет нестабилен, как бывает у детей, пожилых людей и беременных женщин, грипп протекает тяжелее, может вызывать судороги и приводить к воспалению легких (пневмонии) или другим болезням дыхательных путей, поэтому они наиболее уязвимы во время эпидемий.

Чем отличается ОРЗ от ОРВИ?

ОРЗ расшифровывается как острое респираторное заболевание, а ОРВИ — острая респираторная вирусная инфекция. Таким образом, основное отличие между ними — вирусный характер, ОРЗ может ограничиться одним пациентом, а ОРВИ имеет свойство передаваться.

Таким образом, вирусы гриппа входят в понятие ОРВИ, и до установки точного диагноза — определения конкретной инфекции, которая появилась в организме человека, — первый диагноз у больных составляют именно эти четыре буквы.

Как не заболеть гриппом и ОРВИ?

Чтобы предотвратить появление простуды на ранней стадии, достаточно придерживаться элементарных мер предосторожности:

- избегать переохлаждения, особенно замерзания ног и носа, так как ослабленный организм может быстрее заразиться;
- стараться не контактировать с больными;
- регулярно стирать 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 в ней;
- при возникновении насморка использовать одноразовые платки, чтобы не становится “мобильным домом” бактериальной колонии;

- во время эпидемий или если Вы сами подхватили вирус и вынуждены быть на улице или в общественном месте, нужно носить стерильную медицинскую маску, и менять маски не реже, чем раз в 4 часа.

Народные средства от простуды и гриппа.

Лечение заболеваний необходимо проводить под наблюдением квалифицированного врача, а данные методы могут быть использованы только как профилактика, самолечение может быть опасно для здоровья.

К наиболее распространенным народным средствам относятся:

Чеснок

Во время эпидемии рекомендуется употреблять по паре зубчиков чеснока в день. В обычное время рекомендуется добавлять чеснок в пищу хотя бы пару раз в неделю.



Витамины

Зима и начало весны зачастую сопровождаются массовым авитаминозом — если организм испытывает дефицит в витаминах, то и сопротивляться болезням ему сложнее. Поэтому большую часть среди народных методов профилактики от гриппа занимают именно витамины — их восполняют за счет употребления меда, ягодных морсов, особенно эффективны клюква и брусника, травяные отвары, шиповник, алоэ и другие растения. Кроме того, рекомендуется употреблять лимоны и аскорбиновую кислоту — не менее 500 мг в сутки — и пить больше жидкости.



Ингаляции

На ранней стадии простудных заболеваний первой “ласточкой” проявляется насморк. Ингаляции можно проводить с помощью эфирных масел. Для этого в небольшой кастрюле нагревают 500 мл воды до кипения, после чего в воду добавляют масло — обычно эвкалипт или мяту — и дышат ароматным паром под полотенцем 10—15 минут. Также для ингаляций можно использовать отвары шалфея, душицы, лаванды или других трав, а также пар свежесваренного картофеля. Такое “дыхание” незначительно снижает риск подхватить инфекцию, но помогает восстановить слизистую носа и избавиться от насморка.

Народные средства имеют свои плюсы и минусы. К их преимуществам можно отнести:

доступность:

минимальное количество побочных эффектов:

отсутствие противопоказаний

они универсальны

К минусам народных средств можно отнести невысокую эффективность — для того чтобы они оказали эффект, нужно практиковать их постоянно. Такая профилактика — скорее образ жизни, чем комплекс мероприятий.



Препараты для профилактики гриппа и ОРВИ.

- отдельные препараты против гриппа А,
- противовирусные препараты применяются для лечения и профилактики гриппа А и Б.
- средства против гриппа на гомеопатической основе
- комплексные растворимые порошки с парацетамолом
- капли в нос
- мазь в нос



Делать ли прививку от гриппа ?

Прививка от гриппа — один из самых обсуждаемых способов защиты от болезни. Она считается наиболее эффективной, если вакцина подобрана правильно и соответствует актуальному штамму. Задача прививки — укрепить иммунную систему, запустить выработку антител и предотвратить заражение. Есть несколько вакцин, лучше всего подобрать подходящую совместно с врачом. Отвечая на вопрос, можно ли делать прививку от гриппа, врач рассматривает общий анамнез и состояние организма.

Вакцинацию не рекомендуют:

- беременным,
- больным сахарным диабетом,
- людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями,
- больным иммунодефицитом,
- дошкольникам.

После вакцины в первые дни могут наблюдаться повышение температуры и небольшая слабость. Прививку запрещено делать при проявлении симптомов болезни.

Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.

Профилактика простуды и гриппа может проводиться в рамках общего поддержания сил организма, так называемой профилактики иммунитета. Чаще всего для этого используют витаминно-минеральные комплексы. Кроме того, для сильного организма важен здоровый сон и регулярные занятия спортом. Общее поддержание здорового образа жизни, регулярные прогулки на свежем воздухе, закаливание и правильное питание помогут естественным образом укрепить иммунитет и защититься от сезонных простуд, однако в случае с вирусными заболеваниями стоит использовать методы профилактики, описанные выше.

Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ.

Чтобы защитить себя и близких от болезни, нужно придерживаться следующих рекомендаций:

- проводить общее укрепление иммунитета на постоянной основе;*
- заботиться о личной гигиене, особенно во время эпидемий;*
- контролировать состояние дома — регулярная влажная уборка и гигиена воздуха помогут защитить дом от инфекций;*
- принимать витамины и лекарственные препараты при контакте с заболевшим.*



*Предотвратить заболевание всегда лучше, чем лечить его.
Крепкого Вам иммунитета!*

**Врач стоматолог
Власова М. И.**