

## **Профилактика гриппа и ОРВИ - золотые правила здоровья.**

Каждый год наблюдается очередная эпидемия простудных заболеваний. Гриппом и ОРВИ болеют все – дети и старики, мужчины и женщины, богатые и бедные. Легче, когда болезнь вызывают «старые знакомые» вирусы – виновники ежегодных сезонных эпидемий, давно и хорошо известные врачам. Ситуация становится гораздо более опасной и непредсказуемой, если на тропу войны выходит мутантный вирус, наподобие печально известного вируса свиного гриппа (вирус А Н1N1). Обнадёживает одно – способы профилактики, так называемых, «простуд» одинаково эффективны против всех возбудителей – и старых, и новых. Так что же нужно делать, чтобы защитить себя и семью от гриппа и ОРВИ? Как встретить болезнь во всеоружии? Давайте разбираться.

Коварство возбудителей гриппа и ОРВИ заключается в том, что вирусы эти чрезвычайно заразны, они словно «липнут» к людям и всего нескольких вирусных частиц, попавших в организм через грязные руки, с воздухом общественного транспорта, офисного помещения или собственной квартиры, достаточно для того, что бы человек тяжело заболел. Так что же нужно делать, чтобы не заболеть?

### **Общие рекомендации**

Одной из немногих рекомендаций, которые действительно работают и помогают защититься от заражения гриппом и простудой (ОРВИ) является ношение защитной маски. Причем маску стоит носить и заболевшему, и тому, кто находится рядом, особенно в помещении. Повязка на заболевшем человеке позволит многократно уменьшить количество вирусов, которые миллионами выделяются не только при кашле и чихании, но даже при обычном дыхании! Поэтому всем заболевшим, кто не хотел бы «подарить» болезнь окружающим – родным и близким, коллегам по работе, соседям по общественному транспорту..., рекомендовано носить повязку. Причем каждые 2-3 часа индивидуальную повязку необходимо либо пропаривать горячим утюгом, либо менять на новую (одноразовые повязки, как правило, не выдерживают термической обработки).

Если Вы здоровы и хотите таковым оставаться, то повязка поможет и Вам. Особенно когда вокруг все больше людей кашляет и чихает. Помните о том, что при кашле и чихании вирусы распространяются на расстояние более 10 метров.

Частое мытье или обработка рук дезинфицирующими растворами имеет большое значение только для профилактики кишечных инфекций, которые заражают нас, попадая в организм через рот. От заражения гриппом и ОРВИ частое мытье рук защищает мало, т.к. большинство вирусов быстро погибает во внешней среде еще до того, как попадет на руки. Кроме того, входные ворота для простудных заболеваний отнюдь не руки, а слизистые оболочки дыхательных путей. Т.е. для того, чтобы заразиться вирусами, которые попали на наши руки, нужно ковыряться ими в носу, тереть глаза, т.е. делать то, что мы обычно не делаем.

Промывание полости носа и горла обычной водой или слабыми солевыми растворами – действенный способ удаления вирусов, которые уже попали в наши дыхательные пути. Недостаток этого средства в том, что он малодоступен в то время, когда особенно необходим и действительно может помочь. Промывание носа в маршрутке или посреди класса в школе – очень маловероятная ситуация. А ведь именно среди людей (в транспорте, в помещениях, на улице) мы и сталкиваемся с вирусами чаще всего. Гораздо эффективнее закапывание в нос жировых эмульсий, создающих защитную пленку, которая предохраняет слизистые от контакта с вирусами. Слабость этого метода в том, что слизистая носа – это только одна из «дверей», через которые вирус попадает в организм. Другие ворота инфекции – слизистую оболочку горла, трахеи, бронхов мы защитить таким способом не можем. По этой же причине ограничена защитная эффективность от смазывания носа оксолиновой мазью.

Частое проветривание помещений, влажная уборка, безусловно играют определенную роль в профилактике. Но нужно помнить, что источник инфекции – это в первую очередь больной человек, который сильнее всего заражает нас при кашле и чихании. Логично было бы проветривать помещение каждый раз, когда в нем кто-то кашляет или чихнет. Поэтому даже ежечасные проветривания школьного класса или комнаты в детском саду – это несколько запоздалые мероприятия, если мы говорим не об освежении воздуха, а о защите от заражения гриппом и простудой.

Лучший способ не заразиться гриппом и ОРВИ – это не контактировать с больным человеком, т.е. не находиться с ним в одном помещении, не дышать с ним одним воздухом. Но, к сожалению, для большинства людей этот способ останется только добрым, но нереальным советом, поскольку нужно ходить на работу, ездить в общественном транспорте, детям нужно ходить в школу, детский сад. Именно там и происходит контакт с другими

людьми, в том числе больными гриппом и ОРВИ и, соответственно, заражение. Поэтому в период, когда объявлена эпидемия, в школах и детских садах объявляют карантин, чтобы прервать цепочку заражения гриппом и простудой.

Важными компонентами противовирусной защиты в период эпидемии гриппа (и вне ее) является сбалансированное, богатое витаминами питание, употребление достаточного количества воды, полноценный отдых, активный образ жизни, отказ от вредных привычек, снижающих сопротивляемость организма к любым, в том числе инфекционным заболеваниям.

### Народные средства

Чеснок – самое известное и самое «ароматное» средство профилактики гриппа и ОРВИ. Фитонциды, содержащиеся в чесноке, уничтожают респираторные вирусы. К сожалению, «аромат» чеснока способен отпугнуть не только вирусы, но и людей, которые находятся рядом. Поэтому, чеснок можно без ограничений применять, в основном, дома.

Народная медицина наделяет противовирусными эффектами лук, мед и пряности. Действие лука во многом схоже с эффектом чеснока, то есть защита обеспечивается противовирусным действием фитонцидов. Мед и пряности улучшают кровообращение в носу и ротоглотке, повышая местную тканевую самозащиту.

### Поливитамины

В зимний период наш организм может испытывать дефицит витаминов, что «на руку» возбудителям простудных заболеваний. Поэтому прием поливитаминовых комплексов вполне может быть ком профилактики гриппа и ОРВИ.

### Вакцинация

Прививки являются специфическим средством профилактики гриппа, так как обеспечивают выработку антител – защитных агентов, целью которых является уничтожение вируса. Однако этот метод профилактики гриппа должен применяться заблаговременно – за несколько месяцев до начала эпидемии, чтобы защитные барьеры и противовирусные реакции организма успели сформироваться. Есть несколько моментов, серьезно ограничивающих эффективность вакцинации. К сожалению в Украине вакцинируется очень малое число людей, поэтому эпидемия не предотвращается.

## Противовирусные препараты

Арсенал современных врачей включает немалое количество противовирусных лекарственных препаратов, предназначенных для профилактики и лечения гриппа и ОРВИ. Профилактическая эффективность противовирусных средств реализуется либо за счет непосредственного воздействия на вирусы гриппа и ОРВИ, приводящего к гибели возбудителей инфекции, либо за счет активизации собственных защитных сил организма (индукция выработки защитного интерферона, иммуномодуляция). Наиболее эффективным является одновременное сочетание и противовирусного, и интерферон индуцирующего, и иммуномодулирующего действия в одном препарате. Но не стоит забывать об опасности самолечения. Лучше, если профилактический прием, схему лечения противовирусными средствами назначит врач.

### В заключении

Профилактика простудных заболеваний - многокомпонентный и продолжительный процесс, который гораздо легче и эффективнее осуществляется у людей, заботящихся о своем здоровье постоянно, а не только во время сезонных эпидемий гриппа. Рациональное питание, здоровый образ жизни, закаливание и занятие активными видами спорта повысят сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и предотвратят возникновение многих других проблем со здоровьем.

Берегите здоровье!