



## Профилактика гриппа и ОРВИ

Не секрет, что вирусы чаще всего выбирают себе жертвой людей со слабой иммунной системой, к этой категории однозначно можно отнести детей, чьи защитные силы еще не сформировались окончательно и беременных женщин, так как организм в этот период работает «за двоих».

Не так давно считалось, что и пожилые люди – мишень для вирусных инфекций, однако, последние исследования зарубежных медиков пришли к прямо

противоположным заключениям. За свою жизнь пожилые люди перенесли грипп и ОРВИ не раз, а значит, в их крови антител к этим заболеваниям реально больше, нежели у их молодых собратьев.

Свиравствующий сейчас на территории России пандемичный грипп, на самом деле является всего лишь одним из штаммов обычного гриппа. Единственная разница в том, что этот подтип гриппа дает сильнейшее осложнение на легкие, быстро вызывая пневмонию. И высокая смертность обусловлена именно этим фактором.

Многие лекарственные средства, что могут использоваться для профилактики и лечения гриппа детям назначаются лишь в крайних случаях, так как такие средства с одной стороны ребенка лечат, с другой калечат, давая нагрузку на печень и почки. Ситуация с будущими мамами еще сложнее, в первом и последнем триместре заболевание гриппом может привести к нарушению развития плода, замершей беременности, преждевременным родам, любые же лекарства принимать в «интересном» положении не рекомендуется.

Потому, именно для детей и беременных женщин профилактика вирусных заболеваний должна ставиться во главу угла на протяжении всей эпидемии. Общеизвестен тот факт, что вирусы гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем, а главными воротами в организм являются носоглотка и глаза! Заразиться непосредственно от человека гриппом вероятность не высокая, гораздо опаснее предметы, на которых осталась слюна больного. Потому для профилактики гриппа и ОРВИ необходимо.

1. Тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший.
2. Перед выходом на улицу обрабатывать нос оксолиновой мазью, которая является надежным барьером для вирусов.
3. Не менее **3** раз в день выполаскивать горло настоями искусственных антисептиков (фурацилин) или лекарственных трав имеющих схожие показания (ромашка, подорожник, календула)
4. Два раза в день проводить санацию носовых пазух водно-солевым раствором. Для его приготовления необходимо четверть чайной ложки соли растворить в **150**мл чистой теплой воды. Кстати, для всех процедур необходимо использовать, только ту воду, что прошла через качественный фильтр для очистки воды, обычная жидкость из-под крана, вместо антисептического эффекта может вызвать раздражение, так как содержит хлор, что может стать причиной ожогов нежных слизистых оболочек особенно у детей.
5. Правильное питание, здоровый образ жизни, прием витаминов – так же являются профилактическими средствами, помогающими укрепить защитные силы организма.



## Профилактика гриппа и ОРВИ



Не секрет, что вирусы чаще всего выбирают себе жертвой людей со слабой иммунной системой, к этой категории однозначно можно отнести детей, чьи защитные силы еще не сформировались окончательно и беременных женщин как организм в этот период работает «за двоих».

Не так давно считалось, что и пожилые люди – мишень для вирусных инфекций, однако, последние исследования зарубежных медиков пришли к прямо противоположным заключениям. За свою жизнь пожилые люди перенесли грипп и ОРВИ не раз, а значит, в их крови антител к этим заболеваниям реально больше, нежели у их молодых собратьев.

Свирепствующий сейчас на территории России пандемичный грипп, на самом деле является всего лишь одним из штаммов обычного гриппа. Единственная разница в том, что этот подтип гриппа дает сильнейшее осложнение на легкие, быстро вызывая пневмонию. И высокая смертность обусловлена именно этим фактором.

Многие лекарственные средства, что могут использоваться для профилактики и лечения гриппа детям назначаются лишь в крайних случаях, так как такие средства с одной стороны ребенка лечат, с другой калечат, давая нагрузку на печень и почки. Ситуация с будущими мамами еще сложнее, в первом и последнем триместре заболевание гриппом может привести к нарушению развития плода, замершей беременности, преждевременным родам, любые же лекарства принимать в «интересном» положении не рекомендуется.

Потому, именно для детей и беременных женщин профилактика вирусных заболеваний должна ставиться во главу угла на протяжении всей эпидемии. Общеизвестен тот факт, что вирусы гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем, а главными воротами в организм являются носоглотка и глаза! Заразиться непосредственно от человека гриппом вероятность не высокая, гораздо опаснее предметы, на которых осталась слюна больного. Потому для профилактики гриппа и ОРВИ необходимо.

1. Тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший.
2. Перед выходом на улицу обрабатывать нос оксолиновой мазью, которая является надежным барьером для вирусов.
3. Не менее **3** раз в день выполаскивать горло настоями искусственных антисептиков (фурацилин) или лекарственных трав имеющих схожие показания (ромашка, подорожник, календула)
4. Два раза в день проводить санацию носовых пазух водно-солевым раствором. Для его приготовления необходимо четверть чайной ложки соли растворить в **150**мл чистой теплой воды. Кстати, для всех процедур необходимо использовать, только ту воду, что прошла через качественный фильтр для очистки воды, обычная жидкость из-под крана, вместо антисептического эффекта может вызвать раздражение, так как содержит хлор, что может стать причиной ожогов нежных слизистых оболочек особенно детей.
5. Правильное питание, здоровый образ жизни, прием витаминов – так же являются профилактическими средствами, помогающими укрепить защитные силы организма.



# Грипп не пройдет!

Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий. Нередко словом «грипп» в обиходе также называют любое острое респираторное заболевание (ОРВИ), но это неправильно, т.к. на долю гриппа приходится только 10-15% в структуре заболеваемости ОРВИ.

Существуют три типа вирусов гриппа: А, В и С. Именно вирусы гриппа А являются причиной возникновения тяжелых эпидемий и пандемий, т.к. они отличаются чрезвычайной изменчивостью (с легкостью меняют свою структуру, а значит, всякий раз воспринимаются организмом как новые, неизвестные).

Эпидемии гриппа В возникают реже, распространяются медленнее и поражают не более 25 % населения. Грипп у детей и взрослых, вызываемый вирусом типа С, не вызывает крупных эпидемий, а заболевание в большинстве случаев протекает в легкой или бессимптомной форме.



# Грипп не пройдет!

Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает людей всех возрастов. Заболевание гриппом сопровождается высокой смертностью, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара.

Тяжесть болезни зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, вида вируса гриппа. По тяжести клинических проявлений выделяют 4 формы гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая, от этого зависит и лечение ОРВИ.

Зачастую люди, считая ОРВИ неопасными заболеваниями, предпочитают переносить болезнь «на ногах». Это приводит к увеличению числа осложнений, поэтому своевременное лечение ОРВИ необходимо. Профилактика ОРВИ также немаловажна. Особенно опасен осложнениями грипп: пневмонии, бронхиты, синуситы, отиты, осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы. Чаще всего осложнения дает грипп у детей, пожилых людей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями.

**Внимание:** При появлении первых симптомов заболевания сразу обращайтесь к медицинскому специалисту!



## Грипп не пройдет!

Самая простая профилактика гриппа – частое мытье рук, т.к. вирусы легко передаются через грязные руки. Очень легко пользоваться ватно-марлевой повязкой (маской), хотя эффективность этого метода невелика. В период эпидемии или скачка заболеваемости хорошо уменьшить число возможных контактов с заболевшими (особенно детям), то есть лучше меньше пользоваться городским общественным транспортом, ходить в гости, в театры и в кино.

Закаливание - самый лучший способ профилактики ОРВИ, которое позволяет в значительной степени избежать простуды. Необходимо помнить, что начинать закаливаться лучше летом и обязательно продолжать эти процедуры в течение всего года. Не надо начинать закаливание в период, когда вероятность заболеть очень высока.

Очень важно получать достаточное количество витаминов, а следовательно, правильно и сбалансированно питаться, потребляя достаточное количество овощей и фруктов. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной и свежей капусте, а также цитрусовых: - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. К народным средствам относят также регулярное потребление чеснока и репчатого лука.



# Грипп не пройдет!

Для профилактики гриппа на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств. Однако следует отметить, что назначать эти препараты должны врачи, и даже применение безрецептурных средств требует обязательной консультации у специалистов, т.к. лекарственные средства имеют противопоказания и могут вызывать побочные эффекты. Для гарантированной профилактики гриппа в течение эпидемии противовирусные препараты должны приниматься строго в соответствии с инструкциями по применению и под медицинским контролем.

Вакцинация является одним из самых действенных методов профилактики гриппа. Однако следует строго выполнять все обязательные рекомендации по срокам вакцинации, четко учитывать все противопоказания. Некоторым людям вакцинация может быть показана в первую очередь (из-за состояния здоровья или профессии).

