

Защити себя от гриппа

Грипп – острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом гриппа и характеризующееся высокой контагиозностью (заразностью). Заболевание протекает обычно тяжелее других вирусных инфекций, имеет короткий инкубационный период, и опасно своими осложнениями. Основными симптомами гриппа являются внезапное начало, высокая температура, головные, мышечные боли, боли в глазных яблоках, воспаление горла, сухой непродуктивный кашель, слабость, чувство разбитости.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в мире ежегодно заболевают гриппом 20-30% детей и 5-10% взрослых, а умирают от гриппа от 250 тыс. до 500 тыс. человек. К группе повышенного риска к заболеванию гриппом относятся:

- дети (особенно раннего возраста и до 6 лет);
- пожилые люди (старше 60 лет);
- беременные женщины;
- медицинские работники;
- больные хроническими тяжелыми заболеваниями сердца (пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, тяжелая артериальная гипертония) и легких (бронхиальная астма, хронический бронхит, эмфизема легких).

Что же делать, чтобы избежать этой болезни?

Различают несколько вариантов профилактики гриппа

1. Специфическая профилактика представляет собой вакцинацию против гриппа – введение в организм человека медицинских иммунобиологических препаратов для создания специфической невосприимчивости. Данный метод достаточно эффективный, однако его «минус» заключается в том, что конкретная вакцина «работает» против конкретного штамма вируса гриппа и не может защитить организм от других разновидностей. В тоже время вакцина против гриппа обладает дополнительными, в некоторой степени иммуномодулирующими свойствами. Благодаря этому, иммунная система примерно 20-25 человек из 100 привитых приобретает дополнительную защиту и от других респираторных вирусных инфекций.

2. Неспецифическая профилактика – это совокупность мер, с помощью которых можно избежать заражения вирусами, вызывающими острые респираторные заболевания, и, в том числе, грипп.

Какие компоненты включает в себя неспецифическая профилактика гриппа?

Неспецифическая профилактика включает три составляющие:

- Меры, направленные на повышение сопротивляемости организма к внешним неблагоприятным воздействиям, в том числе и к вирусу гриппа (например, закаливание, правильное питание и т.д.).
- Гигиенические мероприятия, соблюдение которых позволит меньше контактировать с вирусом и тем самым поможет избежать заражения.
- Прием специальных лекарственных препаратов, действие которых не направлено на конкретный вирус, но которые, тем не менее, могут помочь избежать появления болезни.

Повышаем сопротивляемость организма

- **Питание.** Питание должно быть полноценным. С пищей обязательно должно поступать достаточное количество витаминов и микроэлементов. Особенно важно употреблять витамины, которые влияют на состояние иммунитета: **витамин С** (шиповник, квашеная капуста, сладкий красный перец, цитрусовые), **витамин А** (печень, яичный желток, сливочное масло), **витамин**

B_2 (сыр, яйца, творог) и витамин B_6 (мясо, печень, фасоль, рис, пшено, гречка, картофель). Среди микроэлементов нужно отметить *цинк* (печень, яйца, говядина, орехи, морепродукты). Не стоит забывать про чеснок и лук, так как они богаты глутионом – веществом с мощным антиоксидантным действием.

- **Закаливание.** Стимулируют защитные силы организма и закаливающие процедуры, так как кратковременное охлаждение организма запускает механизмы активизации иммунной системы.
- **Физическая активность.** Ежедневные занятия физкультурой спортом также необходимы для нормальной работы иммунной системы.
- **Здоровый сон.** Хорошо здоровый сон является важным условием, необходимым для повышения сопротивляемости организма.

Уделяем внимание гигиене

В профилактике гриппа особое внимание следует уделить гигиеническим мероприятиям. Необходимо помнить, что вирус гриппа передается воздушно-капельным путем. Если соблюдать правила личной гигиены и сознательно избегать ситуаций, когда можно «подхватить» вирус, то риск заболеть значительно снизится. По возможности нужно избегать мест массового скопления людей во время эпидемии. Если же это невозможно, необходимо пользоваться одноразовыми масками или специальной марлевой повязкой, закрывающими нос и рот. После посещения общественных мест обязательно тщательно мойте руки с мылом. Следует чаще делать влажную уборку в квартире, несколько раз в день проветривать помещение по 15-20 минут.

Существует ряд лекарственных препаратов, которые могут помочь нам не заразиться гриппом и другими ОРВИ. К ним относятся витамины (особенно важно употреблять в период эпидемии витамины С, А) и иммунокорректирующие средства (препараты, содержащие интерферон, или стимулирующие его выработку в организме). Следует помнить, что эффективность некоторых из препаратов, которые позиционируются как иммуномодулирующие и противовирусные, до сих пор не доказана, поэтому обязательно нужно проконсультироваться со специалистом, прежде чем «назначать» себе тот или иной препарат!

Неспецифическая профилактика снижает вероятность заболеть гриппом в сезон распространения этого заболевания. Своевременно применяйте методы профилактики и будьте здоровы!