

Когда зимняя стужа начинает потихоньку сдаваться, мы все с нетерпением ждем весны. Однако, следует помнить, что обычно в межсезонье начинают бушевать простудные заболевания. Врачи их называют острыми респираторными инфекциями или ОРИ. Причиной ОРИ может быть один из более чем двухсот видов микроорганизмов, в том числе и вирус гриппа.

Грипп – острое инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя.

По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно в мире гриппом болеет каждый 3-й – 5-й ребенок и 5-й – 10-й взрослый. Сезонные эпидемии возникают ежегодно в осенне-зимний период.

Основной источник инфекции – больной человек. Однако, вирус гриппа способен к мутациям и при тесном контакте человека с животными и птицами могут возникать вирусные гибриды.

Первые признаки гриппа.

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений (39°С–40°С) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота.



Профилактика.

Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом, которая позволяет снизить риск заболевания и осложнений, а также заболеваемость в обществе в целом. В РБ ежегодно перед началом сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ за счет республиканского бюджета проводится иммунизация против гриппа лиц, относящихся к группам риска:

-имеющие хронические заболевания, иммунодефициты, часто и длительно болеющие дети, подростки и люди старше 65 лет;

-работники медицинских, образовательных учреждений, сферы услуг, торговли и общественного питания, птицеперерабатывающих предприятий и другие.

Вакцина стимулирует образование в организме человека антител против вируса гриппа. Весь спектр гриппозных вакцин проходит регистрацию в РБ и разрешается к применению.

Следует помнить, что перед проведением прививки каждого прививаемого должен осмотреть врач.

Существует также ряд профилактических мероприятий, которые могут значительно снизить вероятность заболевания ОРИ.

Всегда мойте руки.

Большинство вирусов гриппа и других ОРИ передаются прямым контактом. Инфицированный вирусом гриппа человек чихает на руку, а затем прикасается к трубке телефона, клавиатуре и другим предметам, а также к глазам, носу или рту. Поэтому мойте руки как можно чаще или протирайте их влажными салфетками на спирту. При чихании и кашле прикрывайтесь салфеткой, которую желательно сразу же выбросить.



Чаще гуляйте, проветривайте помещения.

При центральном отоплении слизистые оболочки становятся более сухими, а вследствие этого организм более уязвим для возбудителей ОРИ. В холодное время года большинство людей находятся в помещениях, что увеличивает количество циркулирующих микробов в помещении. Поэтому для профилактики гриппа и других ОРИ важно уменьшить число контактов, особенно в период эпидемии.

Закаляйтесь, выполняйте дыхательную гимнастику.

Аэробные упражнения способствуют ускорению обмена кислородом между легкими и кровеносной системой. Кроме того, с выделяемым при выполнении физических упражнений потом, выводятся из организма токсические вещества. Аэробные упражнения способствуют увеличению в организме клеток-киллеров, которые убивают вирусы.

Употребляйте богатую витаминами пищу. Избегайте вредной пищи, употребляйте больше овощей и фруктов, особенно богатых витамином С. Он усиливает иммунитет, повышает сопротивляемость организма к инфекциям, а так же помогает облегчить симптомы простуды.

Употребляйте продукты, содержащие фитонциды.

Для профилактики заражения в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний можно принимать по 2-3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Также положительным действием обладает употребление репчатого лука.

Прополис (пчелиный клей). Рассасывание кусочка прополиса величиной с 1-2 горошины повышает сопротивляемость организма к инфекциям. Можно использовать обычный кусковой сахар, пропитав его спиртовым экстрактом прополиса.

Эхинацея повышает иммунитет, помогая предотвратить грипп и простуду. В аптеках можно приобрести препарат, содержащий свежий сок цветущей эхинацеи пурпурной - иммунал. Его рекомендуют принимать для профилактики при первых признаках простуды, во время эпидемии гриппа или при обострении герпеса. Такими же свойствами обладает и препарат эхинацин.



Алоэ повышает защитные силы организма. Для укрепления иммунитета

используют алое 3-5-летнего возраста. Перед употреблением растение несколько дней не нужно поливать. Широкие листья следует промыть, измельчить и отжать сок. Подогрейте мед на водяной бане, смешайте все компоненты и поставьте в холодильник на 3-4 дня. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Лимонник китайский - для взрослых, особенно подверженных действию сезонной депрессии, рекомендован препарат в виде настойки или сухих плодов. Можно включать лимонник в травяные, сборы.

Зеленый чай содержит антиоксиданты, повышающие иммунитет, тем самым помогая предотвращать и избавляться от гриппа и простуды.

Витаминный чай. В аптеке можно приобрести готовые витаминные сборы и чаи для укрепления иммунитета.

На дому из доступных ягод, плодов, трав, меда, сухофруктов можно приготовить укрепляющие иммунитет напитки:

Напиток из шиповника. Сухие ягоды шиповника растолочь. На 1 литр холодной воды использовать 5 столовых ложек ягод. Поставить на огонь, прокипятить 10 минут. Настоять, укутав, 8-10 часов, процедить. Пить с утра по 1 стакану через каждые 2-3 часа в течение суток. Можно пить и с медом, вареньем, сахаром. Желательно пить отвар шиповника в течение недели, постепенно уменьшая количество приемов.



Липа с калиной. Приготовить смесь, используя следующие соотношения: цветы липы - 1 часть, плоды калины - 1 часть. 2 ст. ложки смеси развести 2 стаканами кипятка. Кипятить 5-10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1-2 чашки.

Малина. Используется как в различных сборах, так и отдельно. Сок малины с сахаром - хорошее освежающее питье, особенно при температуре. Настой сухих плодов: 1 ст. ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Пить по стакану горячего настоя 2 раза в день. Малина с медом: 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка шиповника, 1 ст. ложка малины, 1 ст. ложка смородины, залить 100 мл кипятка. Выдержать 15 минут. Пить 3 раза по 1/2 стакана перед едой.

Липа с малиной. Приготовить смесь из равного соотношения плодов малины и цветков липы. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по стакану горячего настоя на ночь.

Тонизирующим свойством обладает сбор со взятыми поровну плодами шиповника и калины, травой мелиссы и шалфея. Сбор залить кипятком в термосе из расчета 1 ст. ложка сбора на стакан воды, настоять 2 часа, процедить, перед употреблением добавить 1-2 капли облепихового масла.

Ведите здоровый образ жизни!

Даже пассивное курение заметно снижает иммунитет. Табачный дым высушивает носовые проходы и парализует реснитчатый эпителий (его функция – выведение чужеродных агентов). Согласно статистическим данным, курильщики чаще болеют простудными заболеваниями, а также у них более часто встречаются осложнения.

Ограничьте употребление алкоголя

Злоупотребление алкоголем подавляет иммунную систему. Люди, часто употребляющие спиртные напитки, особенно предрасположены к осложнениям ОРИ.

Научитесь бороться со стрессами.

Перенапряжение угнетает иммунную систему. Когда ваши силы на исходе, вы как никогда подвержены риску заражения ОРИ.

Надеемся, эти простые рекомендации помогут Вам в поиске ответа на вопрос как уберечься от гриппа.

ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии»
Управления делами Президента
Республики Беларусь www.cgeud.by



ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии»
Управления делами Президента Республики Беларусь