

## Профилактика гриппа

**Грипп** – это острая инфекция, передающаяся воздушно-капельным и контактно-бытовым путем. Вирус склонен к мутации, отличается стремительное развитие. Поражает дыхательные пути, протекает с лихорадкой, слабостью и кашлем.



### **Почему важна профилактика гриппа?**

Опасность заболевания кроется в риске возможных осложнений, которые включают: воспаление легких, менингит, миокардит, ИМВП, обострение хронических заболеваний, отек головного мозга. Токсическое действие гриппа – сильнейший удар по здоровью человека.

Именно поэтому особое внимание уделяйте мерам профилактики, цели которой – предупредить инфицирование, повысить защитные функции организма и сделать течение заболевания более легким.

Профилактика любых ОРВИ предполагает обширный комплекс мер, включающих соблюдение личной гигиены, прием витаминов и противовирусных средств. Специфическая профилактика включает плановую вакцинацию для предотвращения массовой заболеваемости. Неспецифическая – это действия, направленные на повышение иммунного статуса человека.

## **Вакцинация как способ профилактики!**

По заявлению ВОЗ вакцинация снижает уровень заболеваемости на 90%. Вакцина – это специфическая профилактика, представляет собой введение вируса или его части в организм для стимулирования выработки антител. Иммунитет формируется в среднем за 14 дней. Антитела препятствуют размножению вирусов и инфицированию.

Эффективность вакцинации для профилактики гриппа доказана многочисленными исследованиями. Она способствует:

- Снижению заболеваемости гриппом.
- Уменьшению осложнений после инфекции.
- Быстрому выздоровлению и более легкому течению заболевания.
- Снижению смертности от болезни.

Ставить прививку лучше в начале осени, так как эпидемия гриппа бывает в период между ноябрем и мартом.

Вакцина может быть живой или инактивированной (убитой).

Живая вакцина не может вызвать заболевание, представляет собой ослабленные вирусы. Распыляется в носу. Процент формирования длительной иммунной защиты высок, также, как и вероятность побочных реакций.

Инактивированные вакцины бывают цельными, расщепленными и субъединичными. Цельные дают более устойчивый иммунитет. Состоят из очищенных неразрушенных тел вируса. Расщепленные – имеют в составе различные структуры вируса. Это вакцины Ваксигрип и Бегривак. Субъединичные состоят только из белков, которые расположены на поверхности вируса. Например, Гриппол, Инфлювак.

## **Меры неспецифической профилактики**

Данный вид мер направлен на повышение иммунитета, общее укрепление организма, создание благоприятной окружающей среды.

Старайтесь не находиться в местах большого скопления людей без необходимости. Исключите посещения театров, кафе, торговых центров. Одевайтесь по погоде, избегая перегрева и переохлаждения.

Для профилактики гриппа:

- **Ведите здоровый образ жизни.** Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность. Чаще гуляйте на свежем воздухе: в лесу, парках. Соблюдайте режим дня. В меню должно присутствовать достаточное количество белковой пищи: филе

птицы, рыба, кисломолочные продукты. Избегайте фастфуда и полуфабрикатов.

- **Закаливайте организм.** В процессе закаливания важна постепенность и заблаговременность. Принимайте воздушные ванны, энергично растирайтесь влажным полотенцем до покраснения кожи. Эффективно обливание ног – сначала теплой водой, медленно снижая температуру до холодной.

- Поддерживайте порядок в месте проживания. Важна регулярная влажная уборка и проветривание. Процедуры снижают количество вирусов в воздухе. Открывайте форточки на 25 минут до трех раз в день.

- Увлажняйте воздух в помещении. Это поможет избежать пересыхания слизистых носа и ротоглотки, поддержит местный иммунитет. Можно использовать увлажнитель воздуха или прикрыть батареи мокрыми полотенцами.

- **Соблюдайте личную гигиену.** Мойте руки с мылом или обрабатывайте их антисептиком после посещения общественных мест, не прикасайтесь грязными руками к глазам, носу, рту. Избегайте рукопожатий. Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и других вирусных инфекций. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

- **Соблюдайте расстояние и этикет.** Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

- При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

- Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

- Промывайте нос солевым раствором. Это увлажнит слизистые и поможет смыть попавшие в нос вирусы. Можно приготовить раствор самостоятельно или купить готовый в аптеке.

- **Используйте маску.** Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса. Ее должен надевать зараженный человек для

исключения попадания в окружающее пространство частиц слюны во время кашля или чихания. Маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями; ухаживать за больным должен желательнее только один член семьи.

### **Лекарственные средства для повышения иммунной защиты от гриппа**

Витамины важны для формирования иммунных клеток и антител. Организм должен быть обеспечен микро- и макроэлементами в полной мере, чтобы противостоять вирусной атаке. Особое место в профилактике занимают витамины С, А и группы В. В аптеках представлен широкий ассортимент витаминных комплексов – Ундевит, Алфавит, Компливит, Витрум и др.

Специальные средства для профилактики гриппа включают:

- Противовирусные средства: тамифлю, ингавирин, эргоферон и др.;
- Иммуномодуляторы, нормализующие защитные функции организма (Иммунал, Бронхомунал и др.)
- Иммуностимуляторы для стимулирования врожденного иммунитета: Ингавирин, Кагоцел, Эргоферон, Циклоферон. Принимать курсом до начала сезона гриппа.

При появлении в семье или в близком окружении заболевшего, а также после общения с зараженным человеком, проводится экстренная профилактика. В небольших дозах применяется противовирусный препарат, например, Ремантадин по 0,05 г один раз в сутки на протяжении недели. Можно смазывать нос Оксолиновой мазью или гелем Виферон. Эффективным средством являются капли в нос, которые блокируют размножение любых видов респираторных вирусов в носовой полости.

### **Профилактика гриппа у детей**

Иммунная система детей сформирована не полностью. Поэтому они более восприимчивы к вирусным инфекциям. Для профилактики гриппа у детей применяются такие же неспецифические меры, как и для взрослых: сбалансированное правильное питание, закаливание, соблюдение личной

гигиены. Показан прием детских поливитаминов для восполнения дефицита полезных веществ: ВитриумКидс, Витамишки, Мульти-Табс, Пиковит и др.

Несмотря на кажущуюся безобидность и активную рекламу средствами массовой информации, лечение иммуностимуляторами должно проходить под наблюдением доктора. Они имеют определенные показания, противопоказания и побочные действия, поэтому самостоятельный прием их недопустим также, как и в ситуации и с антибактериальными препаратами.

Для укрепления иммунитета давайте ребенку настой шиповника. Полезны морсы из клюквы, брусники, листьев малины, смородины. Они богаты витамином С и полезными микроэлементами.

Чтобы избежать сезонного гриппа, важно принимать меры в комплексе. В первую очередь измените образ жизни, приобретите полезные привычки для поддержки иммунитета. Устоять перед инфекцией поможет вовремя поставленная прививка, витаминные и противовирусные препараты.

