



Профилактика простудных заболеваний в зимний период

Острые респираторные вирусные инфекции на сегодняшний день являются наиболее массовыми заболеваниями, именно на их долю ежегодно приходится до 90% случаев болезни. Согласно статистике, практически каждый взрослый в год заболевает гриппом или другими ОРВИ дважды, а находящиеся в группе риска дети, пожилые люди и лица с хроническими заболеваниями – и того чаще. Всемирная Организация Здравоохранения в свою очередь предоставляет еще более пугающую статистику – ежегодно от осложнений гриппа и других ОРВИ умирает от 250 до 500 тыс. человек.

Заболеваемость ОРВИ наиболее высока в зимний период. Именно потому ранней осенью так актуален вопрос своевременной профилактики этих заболеваний. В целом профилактические меры предотвращения заболеваний гриппом и ОРВИ можно разделить на три направления:

- ведение здорового образа жизни и полноценное питание
- соблюдение мер предосторожности
- медикаментозная профилактика

Начнем с простого, но, к сожалению, так редко выполняемого – с образа жизни и питания. На сегодняшний день отсутствием достаточной физической активности страдают не только взрослые, зачастую занятые сидячей офисной работой, но и дети, отдающие предпочтение компьютерным играм, а не развлечениям на свежем воздухе. Подобное явление не может не сказаться на иммунитете.

При этом не обязательно бросаться из одной крайности в другую и покупать круглосуточный абонемент в спортивный клуб. Даже незначительных изменений в образе жизни будет достаточно, чтоб иммунная система ответила благодарностью. Введите в свою жизнь зарядку – простой комплекс упражнений, разогревающий мышцы и подготавливающий организм к активности в течение дня. По возможности, выполняйте её на свежем воздухе – во дворе или на балконе. Подключайте к этому занятию и детей – правильное физическое воспитание сослужит им добрую службу в будущем. Замечательно, если зарядка завершится обтираниями влажным полотенцем – такое своеобразное закаливание так же благотворно влияет на иммунитет.

В течение дня по возможности замените передвижение на общественном транспорте пешей прогулкой, или же просто найдите для этого время перед сном – это успокоит нервную систему и благотворно скажется на вашем сне.

Особое внимание в осенне-зимний период стоит уделить питанию. Важно, чтобы оно было сбалансированным и включало в себя все необходимые витамины и микроэлементы. В рационе обязательно должны присутствовать овощи и фрукты (в идеале – свежие), рыба, злаки. Злоупотребление фаст-фудом и снеками не пойдет на пользу ни вашей иммунной системе, ни организму в целом. Дополнительно витаминизировать свой рацион можно с помощью витаминно-минеральных комплексов и добавок. Помочь определиться с их выбором в соответствии с потребностями вашего организма поможет ваш лечащий врач.

Переходим ко второму пункту плана профилактики гриппа и ОРВИ – разумные меры предосторожности. Тут всё достаточно просто:

- Личная гигиена. Чаще всего ОРВИ передаётся в основном воздушно-капельным или оральным (поцелуи, рукопожатия, прикосновения к заражённым поверхностям с последующим попаданием вирусов через рот) путём. Потому чем чаще вы моете руки – тем ниже риск заражения. Вымыть руки – самое просто из того, что вы можете сделать для собственного здоровья.

- Избегайте контактов с больными. Не стоит навещать заболевших друзей. Не стоит стесняться надеть маску, если контакт с больным неизбежен. Берегите здоровье, кроме вас самих никто не сможет этого сделать.

- Если есть возможность избежать публичных мест – воспользуйтесь ею. Можете пройтись до работы пешком, а не ехать в троллейбусе с чихающими и кашляющими пассажирами – пройдитеесь. Перенесите визиты к болеющим друзьям. Не стоит без серьёзной надобности бродить по магазинам. И даже очередей в поликлинике по возможности стоит избегать.

Вышеперечисленные правила простые, но достаточно действенные. Однако не всегда этих мер предосторожности хватает для того, чтобы устоять перед вирусами. Потому наряду с активным образом жизни и правильным питанием целесообразно пройти и медикаментозную профилактику. На сегодняшний день существуют два наиболее распространенных метода медикаментозной профилактики:

- прием противовирусных препаратов;
- вакцинация от гриппа.

Профилактический прием в малых дозах противовирусных препаратов считается одним из наиболее прогрессивных методов предотвращения заболеваний гриппом и ОРВИ. Этот класс медикаментов эффективно стимулирует иммунную систему, подготавливая её к возможной встрече с вирусами и достойному им противостоянию. В числе противовирусных препаратов особое место занимает «Кагоцел»: препарат не только обладает эффективным противовирусным и иммуномоделирующим действием, но и высокой степенью безопасности применения. Результаты клинических испытаний препарата показали, что профилактический прием «Кагоцела» втрое снижает риск заражения ОРВИ. При этом профилактический эффект сохраняется до трех месяцев после завершения курса приема. Принцип действия «Кагоцела» заключается в стимулировании выработки собственного интерферона, что делает препарат эффективным по отношению ко многим возбудителям ОРВИ, в т.ч. и различным штаммам вируса гриппа.

Вакцинация так же считается эффективным методом противостояния гриппу, однако тут следует учитывать нюансы:

- проходить вакцинацию необходимо до начала эпидемии;
- вакцина разрабатывается исключительно против вирусов гриппа, потому не будет эффективна против других вирусов, вызывающих ОРВИ (в связи с этим обстоятельством, целесообразным будет профилактический прием противовирусных препаратов в дополнение к вакцинации);
- вакцины имеют ряд противопоказаний к применению и должны вводиться только в здоровый организм. Перед проведением вакцинации консультация терапевта обязательна!

Подведем итоги. Наиболее эффективным будет комплексный подход к вопросу профилактики гриппа и ОРВИ, при этом необходимые профилактические меры достаточно просты в исполнении и требуют лишь дисциплинированного подхода.

Берегите своё здоровье, и организм ответит вам благодарностью!