

Грипп и его профилактика

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЙ

По статистике острые вирусные заболевания респираторного тракта относятся к наиболее частым инфекционным заболеваниям и являются самой распространенной патологией среди детей и взрослых, достигая до 90 % в общей структуре инфекционных заболеваний. Было подсчитано, что из 60 прожитых лет человек в среднем болеет ОРВИ около 6 лет. Ежегодно в России регистрируется от 30 до 45 млн. случаев ОРВИ и гриппа, из них более 50 % - у детей, в области ежегодно регистрируется до 500 тысяч случаев. Во всем мире основной экономический ущерб приносят грипп и ОРВИ.

Если большинство ОРВИ протекают относительно легко, то грипп зачастую дает тяжелую клиническую картину: температура тела достигает 39С – 40С, сильнейший озноб с обильным потоотделением, боль и ломота в мышцах, сильные головные боли. Все эти симптомы – это признаки интоксикации (отравления) организма продуктами жизнедеятельности вируса гриппа.

Вирус гриппа передается от человека к человеку воздушно-капельным путем. Уберечься от инфицирования гриппозной инфекцией во время эпидемии очень трудно, а точнее практически невозможно. Бывает, что заболевание поражает целые коллективы, особенно детские (школы, детские сады), но и взрослые совершенно не застрахованы от этой коварной инфекции. Мало того, что грипп делает человека нетрудоспособным на какой-то период времени, вызванные осложнения со стороны различных систем и органов затрудняют лечение гриппа.

Методов профилактики много – это и народные средства, и неспецифические лекарственные средства. Но самым эффективным методом профилактики гриппа является вакцинация, или прививка. Она вызывает специфический иммунитет против гриппа. Имеет высокую эффективность и применяется у взрослых и детей. Кроме того, прививки от гриппа защищают не только от гриппа, но и частично от других ОРВИ.

Профилактика, или как не заболеть гриппом

Наиболее беззащитны перед гриппом дети – каждый год они составляют половину всех больных. Именно они вследствие большой активности, мобильности быстро заражаются и приносят грипп в семью, детские сады, школы. Ведущее место среди мер профилактики занимает вакцинация. Проводится она с помощью препаратов, в крови вакцинированных людей появляются защитные противовирусные антитела. Опыт вакцинации показывает, что если в коллективе вакцинировано 70-80 % сотрудников, заболеваемость гриппом и ОРВИ в осенне-зимний период снижается практически в 2 раза.

Эффективными профилактическими и лечебными свойствами обладают интерфероны. Они используются как для профилактики и лечения гриппа, так для других вирусных инфекций. Для профилактики гриппа и других ОРВИ препарат следует принимать при непосредственной угрозе заражения и продолжать до тех пор, пока сохраняется угроза заражения. Препарат закапывают в носовые ходы или распыляют. В каждый носовой ход по 5 капель 2 раза в сутки с интервалом не менее 6 часов.

Как уже неоднократно отмечалось, основным профилактическим и лечебным средством против вируса гриппа является собственный интерферон, вырабатываемый самим организмом. Чтобы стимулировать его внутреннюю продукцию, врачи рекомендуют перед вспышкой заболевания применять дибазол. Его применяют по 1 таблетке 2 раза в день. Он не обладая лечебными противогриппозными свойствами, блокирует связывание вируса с поверхностью клетки, а значит, не позволяет ему проникнуть в организм. Для профилактики гриппа используется и оксолиновая мазь, которая наносится на слизистую оболочку носа 2 раза в день. Наряду с вакцинацией весьма эффективны различные средства и способы неспецифической профилактики: закаливающие процедуры, рефлексотерапия, витаминизация организма, ультрафиолетовое облучение, использование целебных растений.

Из закаливающих процедур особенно рекомендуются ежедневное полоскание горла прохладной кипяченой водой, хождение босиком по полу. Полезен сон в прохладный период года в комнате с открытой форточкой, прохладный душ, плавание в бассейне.

Для профилактики гриппа полезно 2 раза в день по 15-20 минут вдыхать поочередно то одной, то другой ноздрей пары свежих срезов лука и чеснока, или смазывать их соком носовые ходы и рот. Целесообразно так же чаще есть лук и чеснок Или только жевать их по две-три минуты несколько раз в день, потому что большие количества лука и чеснока нельзя применять больным в стадии обострений заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек, печени. Можно сделать марлевый мешочек с мелко нарезанным чесноком и повесить дома. Хорошо утром пожевать лист эвкалипта.

В дополнение к назначенным врачом лекарствам можно использовать вкусные немедикаментозные средства, такие как отвар шиповника, чай с малиной и медом, липовый чай. Сок малины с сахаром – хорошее освежающее питье при высокой температуре.