

# Профилактика гриппа и ОРВИ

## Оглавление

- Меры профилактики гриппа
- Профилактика ОРВИ
- Медикаментозные средства профилактики простудных заболеваний и гриппа
- Народные средства профилактики
- Когда необходимо обратиться к врачу?

**Грипп и ОРВИ являются заболеваниями, которые не просто доставляют выраженный дискомфорт, но и могут стать причиной серьезных осложнений.** При их тяжелом течении страдают дыхательная, сердечно-сосудистая и нервная системы, органы дыхания и др. Особенно опасным является грипп. Смерть при этом заболевании может наступить от кровоизлияний в мозг, интоксикации, легочных осложнений, сердечной недостаточности.

**Что делать, чтобы не заразиться? Как провести профилактику гриппа и ОРВИ? Ответим на все актуальные вопросы.**

## Меры профилактики гриппа

**Чтобы сократить риски заражения, необходимо в период эпидемии отказаться от посещений общественных мест, пользоваться маской и перчатками.** После контакта с потенциально зараженными людьми следует обязательно мыть руки. Дополнительным средством эффективной защиты является промывание носа средствами на основе морской воды. Также полезно принимать витаминные комплексы и адаптогены (настойки элеутерококка, женьшеня и эхинацеи).

Во время эпидемий необходимо хорошо высыпаться и соблюдать режим дня. Это также способствует укреплению иммунитета. Хорошо сказываются на защитных силах организма регулярные прогулки на свежем воздухе и умеренные физические нагрузки.

**Также следует:**

- регулярно проветривать помещения
- обеспечивать увлажнение воздуха
- проводить частую влажную уборку помещений для работы и отдыха

Следует следить и за рационом питания. Важно, чтобы в нем присутствовали белки, жиры и углеводы в достаточном количестве. Особое внимание необходимо уделять наличию свежих овощей и фруктов, ягод, зелени, белковой пищи (нежирного мяса, макарон из твердых сортов пшеницы, творога).

Эффективной мерой профилактики гриппа является вакцинация. Обязательна она для детей и пожилых людей, лиц с ослабленным иммунитетом, диабетиков, а также медицинских работников и специалистов сферы здравоохранения.

Если вы все-таки заразились гриппом, обратитесь к врачу. Он даст необходимые рекомендации по лечению заболевания.

## Профилактика ОРВИ

Меры предотвращения заболевания являются аналогичными мерам профилактики гриппа. Особенно они рекомендованы маленьким детям, беременным женщинам и пожилым людям, а также лицам с хроническими патологиями различных органов и систем.

**Профилактика заболеваний (ОРВИ) во время эпидемий заключается в:**

- ношении защитной маски
- максимальном ограничении контактов с другими людьми
- частом мытье рук с антибактериальным мылом или специальными составами (гелями, спреями и др.)
- отказе от участия в массовых мероприятиях

Если вы все-таки заразились, ваш организм сможет самостоятельно справиться с вирусом. Достаточно поддержать его обильным теплым питьем и приемом необходимого количества витаминов. Не следует отказываться от еды, но и перегружать желудочно-кишечный тракт не стоит. Постарайтесь употреблять больше бульонов и супов, овощей и фруктов, блюд, приготовленных на пару.

## Медикаментозные средства профилактики простудных заболеваний и гриппа

**Современные фармацевтические компании предлагают множество средств для предотвращения заражений и укрепления иммунитета.** Многие из препаратов можно принимать не только взрослым, но и детям. Выпускаются профилактические средства в виде капель в нос, таблеток для рассасывания, капсул, ректальных свечей.

Конкретные средства должны быть рекомендованы врачом. С ним желательно проконсультироваться до наступления сезона простуд. Это позволит заранее приобрести нужные препараты и принимать их в соответствии с рекомендациями.

## Народные средства профилактики

**Защититься от заражения помогают такие народные средства, как:**

- Настои и отвары трав. Выраженными противовирусными свойствами обладают такие травы и цветы, как мята, Melissa, ромашка, шалфей, солодка и зверобой
- Молоко с медом. Продукты пчеловодства обладают выраженными антисептическими свойствами

- Чеснок. Он обладает свойством повышать иммунитет и положительно сказываться на работе сердечно-сосудистой системы, которая находится под нагрузкой во время простудных заболеваний
- Имбирь. Его можно просто добавлять в чай
- Настой шиповника. Он полезен благодаря высокому содержанию витамина С

К методам профилактики ОРВИ и гриппа относят и русскую баню. Посещая парную, можно дополнительно использовать эфирные масла. **Особенно полезными являются следующие масла:**

- Чайного дерева, розмарина, гвоздики и шалфея. Они обладают антисептическими свойствами
- Мята, герани, Melissa, фенхеля и иланг-иланга. Они оказывают выраженный противовирусный эффект
- Чабреца, сосны, кедра, ели, мирта, можжевельника, герани и вербены. Они имеют антибактериальные свойства
- Розы, ромашки, ладана, грейпфрута, лаванды. Эти масла обладают иммуностимулирующим эффектом

Для общего укрепления организма можно пользоваться маслами аниса, фенхеля и сандала.

## Когда необходимо обратиться к врачу?

Обычная простуда является вирусной инфекцией, которая имеет достаточно легкое течение и заканчивается полным выздоровлением в течение 7-10 дней. В этих случаях врач может назначить только симптоматическое лечение.

### **Обращение к терапевту требуется, если простудная инфекция:**

- протекает в агрессивной форме (с высокой температурой, сильным насморком и кашлем)
- сопровождается опасной бактериальной инфекцией

В этих случаях назначается специфическое лечение. Такая терапия не только помогает ускорить выздоровление, но и сокращает риски осложнений.

### **К врачу рекомендуют обращаться при:**

- сильном насморке с выделением окрашенной слизи, заложенностью носа и ощущением давления и распирания
- температуре выше 38-38,5 °С и ее сохранении на протяжении более 3 дней без признаков снижения
- повышенной температуре, которая снизилась, а потом снова увеличилась
- кашле, который сопровождается учащенным дыханием и/или пульсом
- кашле, сопровождающемся шумным дыханием или ощущением нехватки воздуха
- болях в груди, спине и верхней части живота, усиливающихся при глубоком вдохе
- приступах сильного удушающего кашля
- появлении болей в ушах
- общем ухудшении самочувствия

- дискомфорте при открывании рта или поворотах головы
- увеличении лимфатических узлов
- присоединении к признакам простуды выраженной головной боли

Как можно скорее следует обратиться к врачу, если болезнь началась с выраженной слабости и высокой температуры.