

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ ИЛИ КАК НЕ ПОДХВАТИТЬ ПРОСТУДУ ЭТОЙ ЗИМОЙ

Простудные заболевания набирают силу в начале зимы и могут испортить и новогодние праздники, и все каникулы. Чтобы сохранить здоровье, силы и прекрасное настроение для близких, стоит провести профилактику гриппа и ОРВИ. Вирусные заболевания и бытовые простуды можно предотвратить, если принять необходимые меры профилактики. Согласитесь, предотвращение болезни лучше, чем лечение.

Чем отличается грипп от ОРВИ

Если Вы собираетесь победить болезнь, нужно хорошо изучить своего противника. Сезонных вирусных заболеваний довольно много, но часто все их, не разбираясь, называют одним словом “простуда”. Чем отличается грипп от ОРВИ? Самым простым ответом был бы “всем”, но мы легких путей не ищем.

Начнем с терминологии — “грипп” переводится с французского как “схватывать, царапать”, и если Вы хоть раз испытывали на себе эту болезнь, Вы понимаете, почему он получил такое название. Вообще, грипп, ОРЗ и ОРВИ — болезни, которые изначально вызываются разными вирусами и отличаются и симптоматикой, и протеканием болезни.

Существует более двухсот вирусов, которые вызывают простудные заболевания.

Ответим на наиболее частые вопросы про отличия этих заболеваний.

Чем отличается грипп от простуды?

Простуда — бытовое название, которое обозначает любое недомогание, вызванное вирусами или обычным переохлаждением. С гриппом все эти недомогания роднит ряд общих симптомов, однако само протекание болезни не даст Вам спутать грипп с простудой. Даже у здорового человека с сильным иммунитетом грипп протекает с симптомами интоксикации — ломота в суставах, боль в глазных яблоках, может сопровождаться тошнотой и ознобом, также для этого заболевания характерны скачки температуры, которая держится выше нормы от 2 дней до недели, и сильная головная боль.

Если организм ослаблен или иммунитет нестабилен, как бывает у детей, пожилых людей и беременных женщин, грипп протекает тяжелее, может вызывать судороги и приводить к воспалению легких (пневмонии) или другим болезням дыхательных путей, поэтому они наиболее уязвимы во время эпидемий.

В начале протекания болезни грипп характеризуется сухим кашлем, однако при возникновении осложнений может появиться мокрота, как при бронхите. Простудные заболевания проходят быстрее и не требуют длительного восстановления, в то время как после гриппа требуется длительный восстановительный период с головокружениями и перепадами артериального давления.

Чем отличается ОРЗ от ОРВИ?

ОРЗ и ОРВИ — аббревиатуры, которые часто путают, что неудивительно — эти группы заболеваний практически идентичны. **ОРЗ** расшифровывается как острое респираторное заболевание, а **ОРВИ** — острая респираторная вирусная инфекция. Таким образом, основное отличие между ними — вирусный характер, **ОРЗ** может ограничиться одним пациентом, а **ОРВИ** имеет свойство передаваться. Таким образом, вирусы гриппа входят в понятие **ОРВИ**, и до установки точного диагноза — определения конкретной инфекции, которая появилась в организме человека, — первый диагноз у больных составляют именно эти четыре буквы.

Как не заболеть гриппом и ОРВИ

Обычно простуды возникают в межсезонье, и зачастую мы задаемся вопросом, как не заболеть простудой осенью, однако наиболее опасные эпидемии гриппа — в зимне-весенний период, особенно часто вспышки болезни происходят в феврале и марте. Если Вы заботитесь о своем здоровье, то стоит предотвратить простуду на ранней стадии или обезопаситься от нее вовсе с помощью профилактических мер.

Прежде всего, актуальны общие мероприятия по поддержанию иммунитета — качественное питание, мультивитамины, зарядка. **Чтобы предотвратить появление простуды на ранней стадии, достаточно придерживаться элементарных мер предосторожности:**

• **избегать переохлаждения**, особенно замерзания ног и носа, так как ослабленный организм может быстрее заразиться;

• **стараться не контактировать с больными**;

• **регулярно стирать все вещи**, которые попадают вместе с Вами в общественные места, особенно в период эпидемий, в том числе и верхнюю одежду, так как вирусы могут достаточно долго храниться в ней;

• **при возникновении насморка использовать одноразовые платки**, чтобы не становится “мобильным домом” бактериальной колонии;

• **во время эпидемий или если Вы сами подхватили вирус и вынуждены быть на улице или в общественном месте, нужно носить стерильную медицинскую маску**, и менять маски не реже, чем раз в 4 часа.

Также, отвечая на вопрос, как предотвратить заболевание, нужно помнить о правилах гигиены при посещении общественных мест — **обязательно очищать руки и лицо после посещений общественного транспорта и публичных мест**.

Если заболевание уже коснулось Ваших домочадцев, стоит подумать, как не заразиться ОРВИ от больного, так как зачастую болезнь может по кругу захватывать всех проживающих в доме. Если в доме есть заболевший ОРВИ или гриппом, то после контакта с ним стоит особенно внимательно отнестись к гигиене. В комнате с больным нужно регулярно проветривать, это пойдет на пользу и самому заболевшему, и здоровым домочадцам. Наиболее эффективно сквозное проветривание, но оно может негативно сказаться на состоянии больного. Чтобы обновить воздух в комнате **без сквозняков**, лучше использовать **бризер** — он будет своевременно подавать свежий воздух в комнату без уличного холода, а также грязи, пыли и аллергенов за счет нескольких ступеней фильтрации.

В период эпидемий обычных мер предосторожности может быть недостаточно, и стоит включить “тяжелую артиллерию” в виде народных средств и медицинских препаратов.

Народные средства от простуды и гриппа

Перед тем как осветить народные средства от гриппа и простуды, мы напоминаем, что лечение заболеваний необходимо проводить под наблюдением квалифицированного врача, а данные методы могут быть использованы только как профилактика, самолечение может быть опасно для здоровья.

К наиболее распространенным народным средствам относятся:

Чеснок

Во время эпидемии рекомендуется употреблять по паре зубчиков чеснока в день. В обычное время рекомендуется добавлять чеснок в пищу хотя бы пару раз в неделю.

Если употребление чеснока в пищу по каким-либо причинам невозможно, можно провести ингаляцию: натереть несколько зубчиков чеснока и половину маленькой головки лука и подышать над смесью.

Витамины

Зима и начало весны зачастую сопровождаются массовым авитаминозом — если организм испытывает дефицит в витаминах, то и сопротивляться болезням ему сложнее. Поэтому большую часть среди народных методов профилактики от гриппа занимают именно витамины — их восполняют за счет употребления меда, ягодных морсов, особенно эффективны клюква и брусника, травяные отвары, шиповник, алоэ и другие растения. Кроме того, рекомендуется употреблять лимоны и аскорбиновую кислоту — не менее 500 мг в сутки — и пить больше жидкости.

Ингаляции

На ранней стадии простудных заболеваний первой “ласточкой” проявляется насморк. Ингаляции можно проводить с помощью эфирных масел. Для этого в небольшой кастрюле нагревают 500 мл воды до кипения, после чего в воду добавляют масло — обычно эвкалипт или мяту — и дышат ароматным паром под полотенцем 10—15 минут. Также для ингаляций можно использовать отвары шалфея, душицы, лаванды или других трав, а также пар свежесваренного картофеля. Такое “дыхание” незначительно снижает риск подхватить инфекцию, но помогает восстановить слизистую носа и избавиться от насморка.

Народные средства имеют свои плюсы и минусы. К их преимуществам можно отнести:

- **доступность:** и рецепты, и ингредиенты легко найти в любом магазине по невысоким ценам;
- **минимальное количество побочных эффектов:** даже если выбранное средство не поможет предотвратить заболевание, вреда от него тоже не будет;
- **отсутствие противопоказаний** их можно использовать при беременности и во время кормления грудью;
- **они универсальны**, так как оказывают поддержку иммунитету в целом, а не направлены на конкретный вирус.

К минусам народных средств можно отнести невысокую эффективность — для того чтобы они оказали эффект, нужно практиковать их постоянно. Такая профилактика — скорее образ жизни, чем комплекс мероприятий.

Препараты для профилактики гриппа и ОРВИ

Профилактика гриппа и ОРВИ, препараты для которой Вы находите в аптеке, является более действенной, чем народные методы. Лекарства работают эффективно, если применять их в соответствии с инструкцией. Сегодня существует множество препаратов для предотвращения заболеваний, прежде всего они оказывают поддержку нашему иммунитету. Дело в том, что в связи с разнообразием вирусов изобрести таблетки от гриппа невозможно — то, что победит один штамм вируса, не подойдет для борьбы с другим. Соответственно, **препараты делятся по известным модификациям гриппа и видам лекарств.**

- Существуют **отдельные препараты против гриппа А**, их назначают по назначению врача, они сокращают срок протекания болезни, и симптомы становятся менее выраженными.

- **Противовирусные препараты применяются для лечения и профилактики гриппа А и Б.** Такие препараты применяются во время эпидемий при контакте с зараженным человеком согласно инструкции.

- Средства против гриппа на гомеопатической основе, чаще всего сиропы, можно использовать для профилактики гриппа и простуды у детей.

- **Комплексные растворимые порошки с парацетамолом**, которые чаще всего используют как ответ на вопрос “Что принимать для профилактики простуды?” отличаются высокой скоростью работы и практически сразу снимают симптомы болезни, однако они сильно действуют на желудочно-кишечный тракт и печень, поэтому не рекомендуется использовать их для профилактики.

- **Капли в нос** чаще всего используют при контакте с заболевшим ОРВИ, чтобы не подхватить вирус. Среди них есть как профилактические, так и более сильные препараты. Например, капли в нос от гриппа и простуды используют на любой стадии болезни, а некоторые из них также помогают бороться с разрушением слизистой носа. Подобрать подходящие капли поможет врач, в соответствии с особенностями организма и стадией болезни.

- Для профилактики гриппа часто применяется и **мазь в нос**. Локальность их воздействия позволяет применять мази даже во время беременности и кормления грудью.

Делать ли прививку от гриппа

Прививка от гриппа — один из самых обсуждаемых способов защиты от болезни. Она считается наиболее эффективной, если вакцина подобрана правильно и соответствует актуальному штамму. Задача прививки — укрепить иммунную систему, запустить выработку антител и предотвратить заражение. Есть несколько вакцин, лучше всего подобрать подходящую совместно с врачом. Отвечая на вопрос, можно ли делать прививку от гриппа, врач рассматривает общий анамнез и состояние организма.

Вакцинацию не рекомендуют:

- беременным,
- больным сахарным диабетом,
- людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями,
- больным иммунодефицитом,
- дошкольникам.

После вакцины в первые дни могут наблюдаться повышение температуры и небольшая слабость. Прививку запрещено делать при проявлении симптомов болезни.

Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний

Профилактика простуды и гриппа может проводиться в рамках общего поддержания сил организма, так называемой профилактики иммунитета. Чаще всего для этого используют витаминно-минеральные комплексы. Кроме того, для сильного организма важен здоровый сон и регулярные занятия спортом. Общее поддержание здорового образа жизни, регулярные прогулки на свежем воздухе, закаливание и правильное питание помогут естественным образом укрепить иммунитет и защититься от сезонных простуд, однако в случае с вирусными заболеваниями стоит использовать методы профилактики, описанные выше.

Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ

Резюмируя все вышесказанное, можно вывести небольшую памятку по профилактике гриппа, ОРВИ и ОРЗ.

Чтобы защитить себя и близких от болезни, нужно придерживаться следующих рекомендаций:

- проводить общее укрепление иммунитета на постоянной основе;
- заботиться о личной гигиене, особенно во время эпидемий;
- контролировать состояние дома — регулярная влажная уборка и гигиена воздуха помогут защитить дом от инфекций;
- принимать витамины и лекарственные препараты при контакте с заболевшим.

Предотвратить заболевание всегда лучше, чем лечить его.

Крепкого Вам иммунитета!