

Профилактика острых вирусных инфекций

Грипп — тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста. Это острое заболевание, которое отличается резким токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов.

Из всех острых респираторных заболеваний грипп – самое серьезное. Правда, он может протекать как в тяжелой и среднетяжелой, так и в легкой и стертой форме. В последнем случае грипп невозможно отличить от других ОРВИ и ОРЗ.

Что вам грозит?

Два-три дня вирус незаметно размножается внутри. Собрав внушительную армию, он проявит себя во всей красе. Начнется период острых клинических проявлений. Тяжесть страданий будет зависеть от возраста, общего здоровья организма, а также, разумеется, от того, болели ли вы раньше гриппом этого типа. Симптомы напрямую связаны с происходящим внутри. Во-первых, вирус отравляет организм продуктами своей жизнедеятельности, поэтому вы почувствуете слабость, боль в мышцах и суставах, головную боль. Во-вторых, борясь с захватчиком, организм поднимет собственную температуру, в наиболее тяжелых случаях до 39-40 С. В-третьих, поражение дыхательной системы вызовет боль в горле, кашель и насморк.

Профилактика

Самым эффективным путем профилактики болезни или ее тяжелых последствий является вакцинация. Вакцинация особенно важна для людей из групп повышенного риска развития серьезных осложнений гриппа, а также для людей, живущих вместе с людьми из групп высокого риска или осуществляющих уход за ними.

ВОЗ рекомендует ежегодную вакцинацию для следующих групп населения:

- беременные женщины на любой стадии беременности;
- дети от 6 месяцев до 5 лет;
- пожилые люди 65 лет и старше;
- люди с хроническими болезнями;
- работники здравоохранения.

Что такое вакцинация?

При вакцинации в организм вводят ослабленный или убитый вирус. Вызывать заболевание он не может, но очень даже может спровоцировать иммунную систему «дать сдачи». Другими словами, обнаружив в организме врага, иммунная система начинает вырабатывать особые антитела, способные с ним справиться. Если в последствии на вас чихнет коллега - больной гриппом, ваш иммунитет, будет к этому готов. Антитела обнаружат вирус и уничтожат его, предотвратив болезнь ещё до её начала.

Питание в профилактике простудных заболеваний

Осень вступает в свои права: температура воздуха снизилась, холодный ветер подгоняет прохожих, временами капает дождь. С переменной погоды активизируется респираторная вирусная инфекция, вирус гриппа. Для того, чтобы вирус не застал вас врасплох, необходимо заранее позаботиться о повышении иммунитета. Какие продукты питания помогут укрепить иммунитет, повышая сопротивляемость организма к различным вирусным инфекциям?

Одним из самых известных витаминов, помогающих бороться с вирусами и микроорганизмами, является витамин С. Действительно, аскорбиновая кислота увеличивает

продукцию интерферона (белок, вырабатываемый для борьбы с вирусами), повышает устойчивость организма к таким факторам как инфекции, переохлаждение, является антиоксидантом, регулирует воспалительные процессы. Этот витамин широко распространен, но температура, свет и длительное хранение разрушают аскорбиновую кислоту. Богаты витамином С болгарский перец, квашенная капуста, черная смородина, шиповник, цитрусовые, брокколи, цветная капуста, зелень.

Витамин А и Е являются антиоксидантами, то есть защищают клетки от свободных радикалов, усиливают защитные функции организма, препятствуют процессам воспаления и старения. Источники: сливочное масло, печень, орехи, брокколи, шпинат, авокадо. Витамин Е находится в нерафинированных растительных маслах: оливковое, льняное, кукурузное и другие. Провитамин А — каротин встречается в овощах и фруктах оранжевого и красного цвета: морковь, тыква, облепиха, абрикосы, помидор и т. п.

В профилактике вирусных инфекций дыхательных путей широко известны чеснок, репчатый лук. Они содержат фитонциды - вещества, губительные для бактерий, а также подавляющие их рост. Фитонциды образуют также редька, хрен, горчица, поэтому эти продукты включают в рацион в период роста заболеваемости гриппом, ОРВИ.

Большую роль в работе иммунной системы играет состояние кишечной микрофлоры. Дело в том, что лакто- и бифидобактерии - полезные бактерии кишечника формируют иммунный статус человека, не дают размножаться патогенной (болезнетворной) инфекции, подавляют гнилостные процессы. Кроме того, 70% лимфоцитов продуцируются в кишечнике. Поэтому поддержка в порядке кишечной микрофлоры — залог порядка со здоровьем. В этом плане рекомендуется включать в рацион молочнокислые продукты, квашенную капусту, которые являются естественными пробиотиками, способствуя размножению полезных микроорганизмов. Клетчатка также имеет пробиотические свойства. Вместе с тем клетчатка снижает уровень холестерина в крови, поглощает соли тяжелых металлов, выводит шлаки, механически вычищают желудочно-кишечный тракт, активизируя иммунные клетки. Источником клетчатки являются овощи и фрукты, отруби, не переработанные зерновые и крупы, бобовые.

Свежие овощи и фрукты — источник не только клетчатки, натуральных витаминов, но также минеральных веществ и микроэлементов. Среди прочих микроэлементов в формировании иммунной реакции выделяют селен, йод, которые участвуют в образовании лейкоцитов, продукции антител (белки, захватывающие чужеродные вещества и инфекции), входят в состав гормонов, причастных к иммунитету, стимулируют защитную функцию витаминов. Содержание селена и йода в продуктах зависит от содержания его в почве, кроме того дефицит селена ухудшает усвояемость йода. Селен присутствует во многих продуктах растительного и животного происхождения, но в крайне низких количествах. Для достаточного поступления селена рекомендуется потребление неочищенных зерновых, круп, морских продуктов, морской рыбы. Йодом также богаты морепродукты, морская рыба, морская капуста.

Чай с имбирем и корицей, медом и лимоном будет хорошим подспорьем в профилактике простудных заболеваний и их лечении.

Таким образом, потребляя разнообразные свежие овощи и фрукты, не переработанные злаки и крупы, Вы получите витамины, минеральные вещества, микроэлементы, клетчатку, поддерживая иммунитет на должном уровне.

Профилактика гриппа и острых респираторных вирусных инфекций

Источник инфекции при ОРВИ и гриппе - это человек, вирус передается воздушно-капельным путем и при контакте. Больные должны предпринимать меры, чтобы не заражать здоровых, а здоровые должны беречь себя.

Лучшая профилактика ОРВИ со стороны инфицированного человека:

1. Больной ОРВИ должен болеть дома!

Это очевидное правило, которое постоянно нарушается.

Так не распространяются вирусы, только после выздоровления возвращаться к обязанностям: работе, учебе, факультативам.

2. Носить маску.

Если нет возможности сидеть дома, а насморк и чихание все еще с нами, стоит позаботиться об окружающих и носить маску. Дело в том, что вирусы в огромном количестве находятся в слизи и мокроте. Именно капли слизи и мокроты, на несколько метров разлетающиеся вокруг больного при разговоре, кашле, чихании и сморкании, являются главным источником инфицирования, во-первых, находящихся рядом людей и во-вторых — бытовых предметов.

Таким образом, главная задача маски — задержать эти капли и хоть в какой-то степени ограничить попадание вируса в окружающую среду.

Так как маска со временем накапливает вирусы, ее нужно менять каждые 4 часа. В период болезни не нужно пожимать руки, обниматься, целовать и иначе контактировать с окружающими. Ношение маски для здоровых людей излишне. Она не предназначена для защиты, так как не сможет предотвратить попадание вируса в организм.

Когда начинается период заболеваний ОРВИ необходимо проводить профилактические мероприятия как дома, так в организованных коллективах. Профилактические мероприятия направлены на уменьшение концентрации вирусов в воздухе, на снижение их активности.

Основные профилактические меры для предотвращения ОРВИ:

- Проветривание. Интенсивный воздухообмен снижает количество вирусов в воздухе, а вместе с этим и вероятность заболеть. Если в доме есть больной человек, проветривать нужно чаще.
- Кварцевание. Ультрафиолетовые лучи убивают вирусы.
- Частое мытье рук.
- Влажная уборка с использованием дезинфицирующих препаратов.
- Обработка предметов общего пользования дезинфицирующими препаратами (особенно игрушек).
- Прогулки на свежем воздухе.
- Создание специфического иммунитета (вакцинация против гриппа).
- Витамины — прежде всего С, А и группы В.
- Фитотерапия: настои и отвары малины, липового цвета, меда и шиповника

А если Вы все таки заболели надо остаться дома и вызвать врача. До его прихода можно принять чай с малиной, липовым цветом, медом или настоем шиповника. Все лекарственные препараты только по назначению врача!

Народная мудрость гласит: грипп любит, чтобы его вылежали. Медицина с этим вполне согласна. Для избежания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим.