СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Сегодня основным методом предотвращения гриппа является активная иммунизация, или вакцинация. Во время выполнения прививки в организм вводится ослабленный возбудитель заболевания, который вызывает синтез антител. После контакта с вирусом в организме активизируются антитела, которые предотвращают инфицирование клеток. ВОЗ рекомендует прививать от гриппа следующие категории населения: люди старше 65 лет; люди с наличием хронических патологий; дети от 6 месяцев до 15 лет; медицинские работники. При этом у многих родителей присутствуют определенные опасения относительно вакцинации. Основная причина в том, что вирусы гриппа все время мутируют. Хотя специалисты постоянно ведут исследования в этом направлении, ни одна прививка не может дать стопроцентных гарантий. Однако в любом случае вакцинация считается одним из самых результативных средств защиты. Приблизительно в 70-90 % случаев она позволяет предотвратить развитие болезни, что особенно актуально для учащихся.

ЭКСТРЕННАЯ ХИМИОПРОФИЛАКТИКА

Профилактика гриппа и ОРВИ может проводиться с помощью противовирусных препаратов. Для этой цели применяют ремантадин, арбидол, интерферон, оксолиновую мазь. Самым действенным и доступным средством экстренной профилактики гриппа у взрослых считается ремантадин. Этот препарат имеет выраженный профилактический эффект в отношении гриппа А. Памятка для специалистов указывает, что экстренная профилактика обычно проводится во время эпидемии. Применение средства начинают после появления первых случаев болезни в семье или коллективе. Если грипп наблюдается у кого-то из членов семьи, все взрослые должны пить по 1-2 таблетки в сутки, причем делать это стоит на протяжении 2-7 дней. Внеочаговая профилактика осуществляется в течение 20 дней. Также во время эпидемии гриппа ремантадин используют для лечения взрослых. Его можно применять и для детей старше 7 лет. «Арбидол» отличается противовирусной активностью по отношению к вирусам гриппа А и В. Он обеспечивает синтез сывороточного интерферона и помогает повысить устойчивость организма в отношении инфекций. Профилактика гриппа с помощью «Арбидола» заключается в применении препарата при контакте с больными по 0,2 г в день. Таблетки нужно пить до еды на протяжении 10-14 дней. При эпидемии и сезонном увеличении заболеваемости ОРВИ назначают по 0,1 г 1 раз в день. Пить таблетки нужно через каждые 3-4 дня, причем делать это следует в течение 3 недель. При этом такие препараты нельзя принимать людям с патологиями сердца, печени и почек. Оксолиновая мазь 0,25 % подходит для интраназального применения. Такие препараты не имеют противопоказаний, с их помощью осуществляется экстренная профилактика гриппа и ОРВИ, особенно это касается периода эпидемий.

Интерферон используется для экстренной защиты детей раннего возраста. С его помощью проводится профилактика гриппа и ОРВИ в детских учреждениях. Родителям достаточно ввести в каждый носовой ход по 5 капель препарата два раза в сутки. Промежуток между применением средства должен составлять минимум 6 часов.

СРЕДСТВА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Препараты для коррекции иммунитета используют в виде курсов. Благодаря этому удается повысить неспецифическую устойчивость людей, у которых имеется подозрение на иммунодефицитное состояние. Кроме того, подобные препараты помогают ускорить реабилитацию после ОРВИ. Не менее полезны в период эпидемии витаминные комплексы. Специалисты рекомендуют обратить особое внимание на витамины С, А, группы В. Такие препараты нужно пить в возрастных дозировках. Делать это необходимо 2-3 раза в день после приема пищи. Длительность курса — 20-30 дней. Профилактика ОРВИ может проводиться с помощью экстракта элеутерококка или настойки аралии. Эти препараты используют для детей и взрослых в возрастных дозировках.

СРЕДСТВА НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Предотвратить грипп и ОРВИ можно народными средствами. Для этого следует полоскать горло водой с морской солью, лимонном соком, яблочным уксусом. Детям можно делать полоскания с медом, поскольку этот продукт обладает выраженными антибактериальными свойствами. Также прекрасным дезинфицирующим средством является кора дуба. Детям можно пить отвар из этого уникального продукта. Чтобы не допустить развития ОРВИ, стоит обогатить свой рацион овощами и фруктами с витамином С. К ним относят лимоны, смородину, капусту. Также стоит употреблять большое количество чеснока, лука, сельдерея, петрушки. Профилактика ОРВИ и гриппа народными средствами включает применение клюквенного морса, отвара шиповника, свеклы, рыбьего жира. Также можно закапывать нос соком алоэ. Чтобы повысить эффективность процедуры, стоит внутрь принимать спиртовую настойку прополиса, растворив ее в воде.

ПОЛЕЗНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Памятка для каждого человека по профилактике гриппа включает реализацию следующих мероприятий: Укреплять иммунную систему. Необходимо рационально питаться, заниматься спортом, принимать витамины, достаточно отдыхать. Постоянно мыть руки с мылом. Это особенно важно после кашля или чихания. Также можно использовать для этой цели спиртосодержащие средства. Избегать прикосновения руками ко рту и носу. Дело в том, что инфекция обычно распространяется таким путем. Пользоваться индивидуальными или одноразовыми полотенцами. Стараться не контактировать с людьми, которые имеют симптомы гриппа. Регулярно проветривать помещения и делать влажную уборку. Избегать переохлаждения и перегревания. Во время эпидемий не стоит активно использовать общественный транспорт или посещать места большого скопления народа. Если же симптомы болезни все-таки появились, нужно остаться дома и вызвать врача. Чтобы не заразить членов семьи, памятка рекомендует носить медицинскую маску и регулярно мыть руки. Грипп относится к категории достаточно серьезных болезней, ведь он опасен неприятными осложнениями. Чтобы этого не случилось, рекомендуется заниматься профилактикой этого заболевания – укреплять иммунную систему, принимать специальные препараты, использовать средства народной медицины.