

## Средства для профилактики ОРВИ и гриппа

Кроме коронавируса самым опасным возбудителем острых инфекций считается вирус гриппа. От своих респираторных «родственников» он отличается высокой вирулентностью — способностью быстро распространяться по организму, вызывать тяжелые осложнения — вплоть до летальности. В группу риска входят люди пожилого возраста, маленькие дети, пациенты с хроническими кардиологическими и пульмонологическими патологиями.

Вирус гриппа провоцирует инфекционно-воспалительные заболевания сердца, нервной системы, головного мозга. При тяжелой вирусной нагрузке быстро развивается интоксикация, повышается проницаемость сосудистых стенок, нарушается гемодинамика, легкие лишаются способности поглощать кислород, возникает дыхательная недостаточность, угрожающая фатальным исходом. Самая эффективная профилактика гриппа — введение противогриппозной вакцины до начала эпидемического сезона. Детей прививают с 6-месячного возраста.

Превентивные меры в отношении острых респираторных инфекций делятся на специфические и неспецифические. **Специфическая профилактика — это вакцинация.** В РФ проводится иммунизация населения от гриппа и коронавируса.

К неспецифическим методам относятся медикаментозная защита организма, домашние средства для укрепления иммунитета, правила профилактики гриппа и ОРВИ, рекомендованные ВОЗ.

### *Организация домашней профилактики ОРВИ и гриппа включает:*

- Коррекцию питания. Стимулировать образование интерферона помогают продукты с высоким содержанием аскорбиновой кислоты — овощи, лесные ягоды, фрукты, зелень. Строительным материалом для иммунных клеток служит белок, поэтому в рационе должно быть достаточное количество мяса, рыбы, кисломолочной продукции, злаков (пшеница, овес, гречка). Главный помощник иммунитету — витамин D. Он содержится в яичном желтке, морской капусте, тресковой печени.
- Закаливание, физическую активность. Закаливающие процедуры рекомендуется начинать летом — до начала сезонных эпидемий. Занятия спортом насыщают кровь кислородом, ускоряют гемодинамику, усиливают кровоснабжение органов. Это позволяет поддерживать работоспособность клеток иммунной системы для производства интерферонов.
- Применение народных средств. Защититься от сезонных заболеваний помогают продукты с противомикробным действием (чеснок, имбирь, лук), а также растения с иммуностимулирующими свойствами (корень женьшеня, шиповник, эхинацея, шалфей, мелисса).
- Для профилактики недомоганий важно придерживаться рационального режима труда и отдыха. Врачи рекомендуют высыпаться, ежедневно гулять, избегать конфликтных ситуаций, приводящих к стрессам, принимать витаминно-минеральные добавки.



## 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.

### 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.

### Витамины для укрепления иммунитета

Зима зачастую сопровождается 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.

Определить, каких витаминов не хватает организму, помогают специальные анализы крови. Главным маркером стабильной работы иммунитета считаются нормальные показатели витамина-гормона D. Он поступает в организм с пищей, синтезируется клетками кожи под воздействием солнечных лучей. Учитывая дефицит ультрафиолета в большинстве российских регионов, витамин-гормон рекомендуется принимать в форме БАД. Для профилактики респираторных заболеваний иммунная система нуждается в витаминах группы B, аскорбиновой кислоте, жирорастворимых витаминах A, E.

*Продукты, в которых содержатся витамины для профилактики ОРВИ и гриппа:*

Аскорбинка (витамин C):	Витамины группы В:	Токоферол (витамин E):	Ретинол (A):
квашеная капуста	орехи	облепиха	морковь
болгарский перец	молоко	шпинат	зеленый лук
цитрусовые	бобовые культуры	брокколи	петрушка
клюква	греча	отруби	персики
смородина	овес	яйца	абрикосы
шиповник	помидоры	растительные масла	дыня

### Что делать при заболевании?

Повышение температуры, слабость, першение, слезотечение — ранние признаки заражения инфекцией. При их появлении не рекомендуется покидать пределы дома. Во-первых, чтобы не распространять вирусы, во-вторых, чтобы не ухудшить самочувствие. Вызов терапевта или педиатра можно оформить по телефону. При экстремальных показателях температуры лучше вызвать Скорую помощь. До прихода врача заболевшего человека нужно уложить в постель, напоить теплым чаем (морсом). Желательно надеть медицинскую маску на больного, выделить ему отдельную комнату, посуду, гигиенические принадлежности. Для предупреждения осложнений важно следовать врачебным назначениям — принимать лекарства, пить много жидкости, проветривать комнату, кушать продукты, богатые витаминами, фитонцидами, белком. В первые дни болезни необходимо соблюдать постельный режим. При гриппе физическая нагрузка может спровоцировать развитие острого респираторного дистресс-синдрома — крайне опасного для жизни состояния.

### Правила профилактики гриппа

В сезон заболеваемости гриппом и ОРВИ медики призывают:

- Беречь себя и окружающих. Не посещайте общественные места без необходимости. Если общение с окружающими неизбежно — соблюдайте дистанцию. Чихайте аккуратно в заранее подготовленные бумажные салфетки. Носите медицинские маски, обрабатывайте руки антисептическими средствами, пользуйтесь одноразовыми перчатками.
- Соблюдать гигиену. Мойте руки с мылом в течение 20-30 секунд. Не дотрагивайтесь до лица грязными руками.
- Защищать от вирусов дом. Протирайте санитайзерами упаковки продуктов, принесенные из магазина, чаще проветривайте жилые помещения. Применяйте дезинфекторы при влажной уборке, обрабатывайте потенциально опасные поверхности, где могут скапливаться вирусы (ручки дверей, краны, выключатели).
- Помогать иммунитету. Добавьте в рацион лук, чеснок, лесные ягоды, имбирный корень. Старайтесь спать не меньше 7 часов в сутки, принимайте витамины для повышения иммунного статуса. Заранее купите в аптеке препараты для профилактики вирусных инфекций.

*Ежедневная забота о здоровье поможет пережить эпидемический период без негативных последствий!*