Первые симптомы ГРИППа и ОРВи

* Недомогание, слабость
* Першение в горле, насморк, кашель
* Головная боль, суставные и мышечные боли
* Повышение температуры тела

Узнайте [**как отличить симтомы ГРИППа и ОРВИ**](http://www.cytomed.ru/gripp).

Рекомендации по лечению ГРИППа, ОРЗ у взрослых

Если Вы или Ваши родные заболели...Что делать? Как лечить ГРИПП?   
Соблюдайте несколько рекомендаций:

1. Следует лечь в постель и вызвать врача на дом
2. Следует как можно чаще проветривайте помещение
3. Больным рекомендуется обильное питье - теплый чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды
4. При первых признаках заболевания принимайте [ЦИТОВИР-3](http://www.cytomed.ru/products/35/145) по 1 капсуле 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс приема - 4 дня.   
   **Это поможет сократить сроки болезни и предотвратить осложнения**.
5. При повышении температуры выше 38 - 38,5 С принимайте жаропонижающие средства.
6. Для более скорого выздоровления следует употреблять менее жирную пищу и небольшими порциями 4 - 6 раз в день. По возможности следует отдавайте предпочтение овощным блюдам, легким бульонам, фруктам по сезону.
7. Чтобы сократить продолжительность болезни, принимайте [Тимоген](http://www.cytomed.ru/products/35/143), позволяющий собственному иммунитету дать более адекватный ответ на вирусную угрозу.

**ГРИПП И ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ!**

Лечение ОРЗ и гриппа при беременности

Как лечить ГРИПП при беременности? Соблюдайте следующие рекомендации:

1. Ни в коем случае не заниматься самолечением!
2. Первое, на что нацелена терапия – поддержание иммунитета. Для этого как нельзя лучше подойдет природный иммуномодулятор – хрен. Его следует натереть на мелкой терке, засыпать сахаром и выдержать в теплом месте 12 часов, после чего процедить и принимать по 1ст/л каждый час.
3. Витамины – самостоятельно можно принимать "аскорбинку" в дозировках, не превышающих рекомендованных, в том случае, если будущая мама не принимает поливитаминные комплексы.
4. Не стоит «налегать» на аптечные леденцы при боли в горле. Антибиотики, зачастую входящие в их состав, могут отрицательно сказаться на здоровье малыша. Более разумно использовать такие травы, как шалфей, эвкалипт или ромашка – в виде отваров для полоскания.
5. Осторожность следует соблюдать с сосудосуживающими каплями при насморке. Нельзя превышать установленную дозировку препарата, так как у беременных очень быстро развивается зависимость и хронический ринит в дальнейшем.
6. При сухом кашле показаны ингаляции над паром настоев и отваров из ромашки, подорожника, шалфея и липового цвета. Они быстро успокаивают слизистую, оказывают выраженное противовоспалительное действие.
7. Доктор может назначить гомеопатические препараты, которые возможно принимать беременным.

Лечение ОРЗ, гриппа, ОРВИ. Народные средства

Взрослым целесообразно использовать следующие средства (в качестве основного метода или дополнения к медикаментозной терапии):

* Мать-и-мачеха. Настой ее снимает воспаление, оказывает противомикробное действие, а принятый на ночь заставит «пропотеть». Пить его следует по 1/3 стакана 3р/д.
* Молочный отвар листьев шалфея – эффективен при бронхите и кашле.
* Эфирные масла – лимона, лаванды, мяты или сосны. Принятые внутрь 3 капли масла с чайной ложкой меда за полчаса до еды, окажет выраженное противовирусное действие.
* Чесночный сок – закапывают по 1 капле каждые 3 часа. Использовать осторожно, лучше в разбавленном виде (что бы избежать ожога слизистой).

Профилактика ГРИППа и ОРЗ

В период сезонного подъема заболеваемости, для профилактики ОРЗ и гриппа, рекомендуется соблюдать несложные правила:

1. Ограничьте по возможности пребывание в людных метах (в общественном транспорте, торговых комплексах и пр.)
2. Следует чаще бывать на свежем воздухе, проветривать помещение, делать влажную уборку
3. Не забывайте как можно чаще мыть руки. Делайте это тщательно и с мылом
4. Отдавайте предпочтение полноценной, богатой витаминами пище, увеличьте долю овощей и фруктов в рационе. Возможен курсовой приём поливитаминных комплексов
5. [**Для профилактики гриппа принимайте Цитовир-3**](http://www.cytomed.ru/products/35/145) по 1 капсуле 3 раза в день за 30 минут до еды или через 2 часа после. Курс - 4 дня.   
   **Цитовир-3 обеспечит вашему организму надежную защиту от вирусов в течение месяца после применения**.

Осложнения после гриппа, ОРВИ

**Самолечение при ОРВИ и ГРИППЕ недопустимо!**

Наиболее опасные осложнения от гриппа и ОРВИ:

* Пневмония у лиц, которые страдают хроническими заболеваниями сердца и легких
* Миокардит, перикардит (воспалительное заболевание мышц сердца) у лиц пожилого возраста
* Обострение хронических заболеваний, особенно бронхиальной астмы, хронического бронхита, сердечно-сосудистых заболеваний, нарушений обмена веществ, заболеваний почек и др.
* Синусит, бронхит, отит

**Профилактика гриппа**

Известно, что существует 3 вида профилактики гриппа. Это профилактика с помощью вакцин (специфическая, вакцинопрофилактика), химиопрофилактика (противовирусные средства) и профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной и общественной гигиены (неспецифическая).

**Вакцинопрофилактика — краеугольный камень в контроле над гриппом.**

Вакцинация является самой надежной защитой при любых эпидемиях гриппа. Приобретенный в результате вакцинации иммунитет надежно защищает от заболевания. Многие серьезные инфекции, такие как полиомиелит, дифтерия, корь были практически полностью ликвидированы в результате массовой вакцинации. Проведение ежегодных вакцинаций против сезонного гриппа значительно снижают заболеваемость и смертность во всех возрастных группах. Эти же цели преследуются и сейчас, в период развития пандемии гриппа A/H1N1/2009.

Цель вакцинации — не полная ликвидация гриппа, как инфекции, а снижение заболеваемости и смертности от гриппа и, особенно, от его осложнений, от обострения и отягощения сердечно-сосудистых, легочных заболеваний и другой хронической патологии. Мы уже говорили о группах лиц, у которых осложнения от гриппа развиваются значительно чаще, чем у остальных людей.

ВОЗ рекомендует ежегодно прививать от гриппа группы риска: людей старше 65 лет, (при наличии хронической патологии — в любом возрасте), детей от 6 месяцев до 15 лет, медицинских работников и других людей с многочисленными производственными контактами. Центр по контролю за заболеваемостью в США (СDС) рекомендует расширить группы населения, подлежащие иммунизации против гриппа, путем включения в них людей старше 50 лет, женщин во 2-м и 3-м триместре беременности, детей, получающих аспиринотерапию и всех контактирующих с этими людьми.

В России к группам высокого риска развития неблагоприятных последствий заболевания гриппом относят: детей в возрасте 0–6 лет, взрослых в возрасте старше 60 лет, лиц с хроническими соматическими заболеваниями, независимо от возраста.

К группам высокого риска инфицирования также принадлежат школьники и учащиеся средних специализированных учебных заведений, медицинский персонал лечебных учреждений; работники транспорта, учебных заведений и сферы обслуживания. Сюда же следует отнести воинские подразделения, казармы, где создаются оптимальные условия для передачи возбудителя.

В отличие от сезонного, пандемический грипп H1N1/2009 имеет некоторые особенности — в первую очередь то, что заболевают преимущественно молодые люди, поэтому есть основания вакцинацию среди школьников, студентов, курсантов проводить в первую очередь.

Особую группу риска, на которой необходимо остановиться отдельно, составляют беременные женщины, особенно во втором и третьем триместрах беременности. Анализ современной ситуации показывает, что большая часть здоровых беременных женщин, с диагнозом грипп, нуждается в госпитализации, по причине тяжелого течения заболевания и тяжелых осложнений. В настоящее время около 5% подтвержденных летальных случаев заболевания, вызванных гриппом A/H1N1/pdm2009, зарегистрированы среди беременных женщин. При этом беременные женщины составляют только около 1 процента основного населения. Поэтому Всемирная Организация Здравоохранения и Министерства здравоохранения разных стран мира настоятельно рекомендуют всем беременным женщинам пройти вакцинацию, в том числе и против сезонного гриппа инактивированной (убитой) вакциной.

|  |  |
| --- | --- |
| **Показатели** | **Эффективность (снижение на)** |
| Случаи госпитализации среди пожилых | 48% |
| Смертность среди пожилых | 50–68% |
| Случаи заболевания гриппом среди привитых здоровых людей младше 65 лет | 70–90% |
| Случаи заболевания гриппом среди привитых детей | 60–90% |
| Острый отит среди детей | 30–36% |

*Эффективность противогриппозной вакцинации*

**Безопасна ли вакцина против гриппа и какие побочные реакции возможно ожидать при проведении вакцинации?**

Противогриппозные вакцины используются уже более 60 лет и доказали свою безопасность во всех возрастных группах. Хотя имеются сообщения о некоторых случаях серьезных побочных эффектов, но они встречаются крайне редко. Типичными побочными явлениями при вакцинации являются гриппоподобные симптомы (головная боль, ломота в теле, слабость), незначительный подъем температуры (до 37,5°С) и местные реакции в месте инъекции (покраснение кожи, припухлость), которые проходят в течение 1–2 дней. Также могут быть и аллергические реакции, но и они крайне редки. Что касается тяжелых побочных реакций на вакцинацию, то таковые составляют не более 1 случая на 1 миллион людей, прошедших вакцинацию.

Кроме того, следует помнить, что для предотвращения разного рода осложнений, перед проведением вакцинации необходимо информировать врача обо всех перенесенных заболеваниях и аллергических проявлениях в прошлом, что значительно снижает вероятность побочных эффектов вакцинации.

**Не подлежащие вакцинации состояния (основные):**

* Аллергические реакции на компоненты вакцины — куриный белок
* Аллергические заболевания, реакции на предшествующую прививку
* Люди с обострением хронических заболеваний или с острыми инфекционными заболеваниями, сопровождающимися повышенной температурой

И последнее, что говорит в пользу вакцинации, это то, что потенциальная польза от вакцинации против гриппа (и особенно против пандемического гриппа) в части предотвращения серьезного заболевания, госпитализации и летальных исходов в значительной степени перевешивает риски побочных эффектов от вакцинации.

**Основные выводы:**

* Противогриппозная вакцина безопасна
* Вакцинация снижает риск заболевания, госпитализации и смертельных исходов среди пожилых людей и групп риска,
* Вакцинация против гриппа снижает риск заболевания и развития осложнений среди здоровых молодых людей, детей и в организованных коллективах
* Настоятельно рекомендуется вакцинация пожилых людей и групп риска

**Неспецифическая профилактика. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.**

Извлекая уроки из пандемий прошлого века, очевидны важность и необходимость проведения профилактических мероприятий. В то время мероприятия по ограничению распространения инфекции проводили самыми простыми способами — изоляции и карантин, повышение личной гигиены, использование дезинфицирующих средств, попытки не создавать большого скопления людей. Так, во время «Испанки» 1918 года, в некоторых странах на целый год были закрыты публичные места, суды, школы, церкви, кино. Были закрыты магазины, и продавцы обслуживали покупателей прямо на улице. В одном из городов США были запрещены рукопожатия. В некоторых странах был введен военный режим….

Для того чтобы понимать, как уберечься от гриппа и защитить своих близких, еще раз напомним основные пути передачи вируса гриппа. Как и все вирусы гриппа, вирус A/H1N1pdm2009 передается от человека к человеку воздушно-капельным путем — при кашле и чихании, с каплями слюны. При кашле и чихании больного человека микроскопические капли, содержащие вирус, распространяются в воздухе, и затем осаждаются на поверхностях окружающих предметов, откуда с частицами пыли могут попадать в верхние дыхательные пути окружающих лиц.

Больной человек наиболее заразен для окружающих первые 3–4 дня болезни, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления. Дети, особенно маленькие, потенциально «опасны» более длительный период (7–10 дней).

Во внешней среде вирусы живут не долго — от 2х до 8 часов. Известно, что вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75–100°С), а также некоторых бактерицидных агентов, таких как спирт, перекись водорода, щелочь (мыло). Антисептики на основе йода также эффективны против вирусов гриппа при использовании в соответствующих концентрациях на протяжении достаточного количества времени.

Чтобы избежать распространения гриппа H1N1/pdm2009 (и не только его), необходимо выполнять профилактические мероприятия, и помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа, выполняя простые санитарно-гигиенические правила. Поэтому рассмотрим ситуации, с которыми может столкнуться каждый, и перечислим необходимые профилактические мероприятия для каждого из конкретных случаев.

**Во-первых: Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:**

* избегать контакта с больными людьми;
* стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр;
* при контакте с больными людьми одевать маску;
* мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции;
* закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки;
* избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч);
* регулярно проветривать помещение;
* не трогать грязными руками глаза, нос и рот;
* вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

**Во-вторых:**

Если Вы заболели, максимально ограничьте контакты с другими людьми и вызовите врача как можно быстрее, чтобы получить рекомендации по лечению. Оставайтесь дома, по возможности, в течение 7 дней от начала заболевания и не пренебрегайте мерами личной повседневной гигиены.

Если Вы все-таки заболели, то:

* Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений
* Соблюдайте постельный режим
* По возможности изолируйте себя от других членов семьи
* При первых симптомах заболевания вызовите врача
* Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте
* Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами
* Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно антивирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы
* Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

**И, наконец, в-третьих:**

Что мы зачастую наблюдаем — стоит заболеть одному члену семьи, и один за другим остальные тоже оказываются «в постели». Изоляция больного в отдельной комнате, использование марлевых повязок для членов семьи заболевшего, частое проветривание и влажная уборка помещения, где находится больной, все это неотъемлемая часть профилактических мероприятий. В очаге гриппа дезинфицирующие мероприятия должны заключаться в обеззараживании как воздушной среды помещения — основного фактора передачи возбудителей болезни, так и предметов быта, обстановки, пола, на котором оседают капли аэрозоля, содержащие вирус, который выделяет больной. Простейшим способом снизить концентрацию инфекционного аэрозоля (мелкодисперсной, пылевой фазы) в воздухе является регулярное проветривание помещения. В холодное время года рекомендуется проветривать 3–4 раза в день по 15–20 мин. При этом необходимо следить за температурой воздуха в помещении, где находится больной. Она не должна опускаться ниже 20°С.

**Если в семье появился больной, необходимо соблюдать следующие правила:**

* по возможности, разместить больного члена семьи отдельно от других,
* уход за больным желательно осуществлять одному человеку,
* избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина,
* все члены семьи должны соблюдать гигиенические меры – использование масок, частое мытье рук, протирание рук дезинфицирующими средствами,
* следить за собой и за другими членами семьи на предмет появления симптомов гриппа,
* стараться находиться от больного на расстоянии не менее 1 метра,
* выделить для больного отдельную посуду.
* внимательно следить за состоянием больного, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

Если Вы используете одноразовые маски, то старайтесь выполнять следующие требования:

* влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую.
* закончив уход за больным, маску необходимо немедленно снять, выбросить и вымыть руки.

**Избегайте повторного использования масок, так как они могут стать источником инфицирования!**

Клинические исследования по изучению эффективности масок в предотвращении передачи респираторных вирусов от человека к человеку показали, что правильное использование масок во время эпидемий снижает риск заражения вирусными инфекциями на 60–80%.

И вот, пожалуй, и все об этой «скучной» профилактике, о которой мы знаем с детства, но мало кто следует ее правилам. И, чтобы, хоть немного «разбавить» эту малоинтересную тему, еще несколько примеров из жизни. Опять же во время «Испанки» в некоторых странах для защиты от заражения начали надевать противогазы, либо добровольно, либо под давлением закона, в Сиэтле в трамвай во время «испанки» пассажиров пускали только в защитных масках. В других — человек, который публично чихал или кашлял, подвергался штрафу или тюремному заключению.

Понятно, что санитарно-эпидемические мероприятия в условиях эпидемии/пандемии не могут полностью «остановить» инфекцию, но снизить и отложить на время распространение заболевания могут. И пример тому Австралия во время пандемии «Испанки». За счет введения жестких карантинных мероприятий в морских портах, она не была вовлечена в пандемию до 1919 года. К этому времени вирус стал заметно «ослабевать» и заболевания протекали в более легкой форме.

**Химиопрофилактика**

Препараты для профилактики гриппа весьма разнообразны. Основными из них являются:

* «Арбидол»
* Интерфероны — «Альфарон» (интраназальные капли), «Гриппферон» (интраназальные капли), мазь с «Интерфероном»
* Индукторы интерферонов — «Циклоферон», «Амиксин»

Нельзя не сказать и о растительных лекарственных препаратах, которые давно и широко используются при различных заболеваниях, в том числе и вирусной природы, в том числе и для профилактики. Многие из них хорошо известны и очень популярны. И это неспроста. Действительно, некоторые лекарственные растения не только облегчают симптомы заболевания, но и обладают противовирусным действием. Еще древнегреческие врачи при простуде использовали лимон и апельсин, мед и гвоздику.

Из огромного числа лекарственных растений мы остановимся лишь на некоторых из них:

* Лук, чеснок — содержат фитонциды, противомикробные вещества растительного происхождения.
* Мята, сосна — обладают вирулицидным действием и используются для ингаляций.
* Лимон, шиповник, клюква, брусника, облепиха — кладезь витаминов, в том числе витамина С (аскорбиновая кислота), на их основе готовятся витаминные напитки (чай, морс, настой).

Грипп и ОРВИ

Среди известных на сегодняшний день инфекционных заболеваний грипп и ОРВИ занимают 95%. Несмотря на то, что перенесенная инфекция или вакцинация способствуют формированию стойкого типоспецифического иммунитета, эпидемии гриппа ежегодно поражают до 15% населения планеты. Основной причиной эпидемий являются антигенные дрейфы – незначительные трансформации структуры возбудителей вирусных заболеваний. Приблизительно один раз в 30-40 лет повторяются пандемии гриппа, охватывающие большие территории – именно за этот период структура вируса претерпевает существенные видоизменения (антигенный шифт). По данным ВОЗ, последняя пандемия гриппа была зафиксирована в 1968 году, поэтому вполне вероятно, что следующая пандемия ждет нас в ближайшее время.   
  
В 1948 году по инициативе ВОЗ была запущена международная программа по сбору, обработке и распространению тематической информации по проблемам гриппа, а также по координации работы диагностических лабораторий. Главными целями программы были названы меры по ограничению распространения вируса гриппа, снижение тяжести заболевания и его осложнений. Была создана международная сеть наблюдения, на сегодняшний день расположенная в 83 странах и состоящая из 110 референс-лаболаторий и 12 специализированных национальных центров по изучению вируса гриппа. Кроме того, в сеть, созданную ВОЗ, входят 4 международных референс-центра (в США, Великобритании, Австралии и Японии), диагностирующих циркулирующие типы и подтипы всех известных в настоящее время вирусов, включая возбудителей гриппа.   
  
Ежегодно (каждую весну) публикуются рекомендации ВОЗ по сезонным вакцинным штаммам гриппа (всего известно 3 типа - Мyxovirus influenzae: A, B и C, антигенный состав: Н-гемагглютинин и N-нейроменидаза). По статистике за последние 15 лет рекомендации полностью подтвердились в 47 случаях из 51.   
  
Заражаются гриппом воздушно-капельным путем, источник инфекции – больной человек, создающий при кашле опасную зону заражения радиусом около 2 метров. Гриппом могут болеть не только люди, но и животные, тем не менее, вирус гриппа довольно специфичен и охватывает различные полушария Земли в зависимости от сезона:

* В северном полушарии грипп чаще всего регистрируется в зимне-весенний период.
* В южном полушарии - летом и осенью.
* В тропиках высокая вероятность инфицирования сохраняется круглый год.

Независимо от сезона и территориального расположения, профилактика гриппа имеет огромное значение для снижения процента заболеваемости и его негативных последствий. Все меры профилактики можно разделить на специфические и неспецифические.   
  
**I. Специфическая профилактика** - массовая вакцинация (иммунопрофилактика).   
  
**II. Неспецифическая профилактика** – закаливание, прием витаминных комплексов и адаптогенов.   
  
Для плановой профилактики гриппа требуется проведение комплексных мероприятий, обязательно включающих в себя точное выполнение противоэпидемических рекомендаций, использование индивидуально подобранных средств иммунопрофилактики и закаливание. В этом случае обеспечивается надежная защита не только от вируса гриппа, но и от ОРВИ и ОРЗ, в том числе и в детском возрасте.   
  
Хороший эффект у часто болеющих детей достигается следующими профилактическими препаратами (снижают частоту респираторных простудных инфекций, не связанных с гриппом):

* **А. Вакцины от пневмококковой инфекции – Хиб-вакцина, Пневмо23 и др.**
* **B. Бактериальные лизаты:**
* 1. ИРС19,
* 2. Рибомунил,
* 3. Бронхомунал.

**Все современные вакцины подразделяются на три категории:**

1. *Вакцины I поколения* - цельновирионные (живые).
2. *Вакцины II поколения* - расщепленные (сплит).
3. *Вакцины III поколения* - субъединичные.

Вакцины имеют в своем составе два вида вирусных антигенов типа А и один антиген типа В. Антигены штаммов А/Москва/10/99 (h1N2), А/Новая Каледония/20/99 IVR-116), А/Новая Каледония/20/99 (H1N1), (А/Панама/2007/99 RESVIR-17), (В/Гонконг/330/2001 (B/Шангдонг/7/97) и А H1N1/Калифорния/04/2009 были включены в состав прививочных вакцин по рекомендации ВОЗ.   
  
В связи с продолжающейся циркуляцией вируса пандемического гриппа, антигенным дрейфом вируса A/Брисбен/10/2007 (H3N2) и увеличением доли вирусов антигенно подобных A/Perth/16/2009 (H3N2), Всемирная организация здравоохранения на сезон 2010-2011 годов для стран Северного и Южного полушарий рекомендовала включить в состав сезонных противогриппозных вакцин следующие штаммы:

* - A/California/07/2009(H1N1)
* - A/Perth/16/2009 (H3N2)
* - В/Brisbane/60/2008 (H3N2)

Вакцинация живыми вакцинами противопоказана пациентам с иммунодефицитами. Вакцинация субъединичными вакцинами имеет ряд противопоказаний:

* Аллергия к некоторым компонентам вакцины (в частности, на белок куриного яйца).
* Все острые заболевания, высокая температура.

*По возможности вакцинацией против гриппа должны быть охвачены все дети, начиная с полугода, но при этом в первую очередь прививать нужно детей из группы риска:*

* (1) дети детских дошкольных учреждений и школьники 1-11 классов,
* (2) студенты,
* (3) медицинские работники,
* (4) работники образования,
* (5) лица старше 60 лет,
* (6) люди, живущие с ВИЧ и пациенты с иммунодефицитными состояниями,
* (7) пациенты с тяжелой и среднетяжелой формами бронхиальной астмы, хроническим бронхитом и другими заболеваниями легких и бронхов, протекающими в хронической форме;
* (8) пациенты с выраженными геодинамическими дисфункциями и другими болезнями сердца;
* (9) пациенты с гемоглобинопатиями, в том числе с серповидно-клеточными анемиями и т.д.;
* (10) пациенты, имеющие в анамнезе сахарный диабет, а также хронические метаболические и почечные заболевания;
* (11) подростки, длительное время принимавшие аспирин (в этом случае существует риск возникновения синдрома Рея).

К другим мерам профилактики гриппа, ОРЗ и ОРВИ относится ранняя диагностика и своевременная изоляция больного ребенка от окружающих сроком до 7 дней. Дома для больного желательно выделить отдельную комнату. Обязательно регулярное проветривание помещения, полы и предметы обихода обрабатываются дезинфицирующими растворами, общение с ребенком по возможности следует ограничить. Уход за ребенком осуществляется исключительно в маске из 5-6 слоев марли.   
  
В периоды эпидемических подъемов заболеваемости вирусными заболеваниями исключается прием новых детей в детские дошкольные учреждения. Дети, посещающие детский сад, не переводятся из одной группы в другую и не допускаются в коллектив при первых признаках гриппа (кашель, насморк, повышенная температура, общее недомогание). Поэтому каждое утро обязательно проводятся осмотры детей, а для дезинфекции воздуха в детском учреждении рекомендовано ежедневное облучение помещений УФ лампами.   
  
Кроме того, в качестве профилактического препарата возможно применение альфа-интерферона (лейкоцитарного или рекомбинантного). Профилактический эффект препарата основан на способности интерферона блокировать рецепторы эпителиальных клеток, таким образом предупреждая их инфицирование вирусами гриппа и ОРЗ. Кроме того, препарат стимулирует фагоцитоз, повышает гуморальный и клеточный иммунитет, т.е. активизирует неспецифические защитные механизмы. Альфа-интенферон распыляется не менее чем 2 раза в день по 3-5 капель в каждый носовой ход, применение препарата показано на протяжении всего периода вспышки инфекции.   
  
Как плановая, так и экстренная профилактика гриппа в ряде случаев рекомендована с применением афлубина в следующих возрастных дозировках: дети до года – по 1 капле, дети 1-12 лет – по 3-5 капель два раза в сутки в течение 3 нед. (при плановой профилактике) или в течение 3 дней (при экстренной).   
  
К важным организационным мероприятиям относятся:

* ограничение любых контактов с больными детьми за счет изоляции и уменьшения общей численности групп в детских садах.
* посещение детских дошкольных коллективов не ранее чем с 4-5 лет;
* лечение детей, больных гриппом, ОРЗ и ОРВИ преимущественно на дому в условиях полной изоляции до окончательного выздоровления (восстановления функций эпителия дыхательных путей);
* соблюдение постельного режима при высокой температуре;
* медобслуживание на дому (особенно часто болеющих детей) с ограниченными посещениями поликлиники и иных общественных мест;
* проведение оздоровительных мероприятий (закаливание и т.д.) по индивидуально составленной программе.

Любые медикаментозные назначения, необходимость применения вакцин осуществляет врач (инфекционист, педиатр, иммунолог-аллерголог, общей практики). Пожалуйста, проконсультируйтесь с врачом.

Инфекция, вызванная вирусом гриппа свиней типа А (“грипп свиней”), может вызывать широкий спектр симптомов, включая высокую температуру, кашель, боли в горле, боли в теле, головную боль, озноб и утомляемость. В ряде случаев имели место диарея и рвота. Как и сезонный грипп, “грипп свиней” может варьировать по тяжести заболевания – от легкой до тяжелой формы. Инфекция может вызвать тяжелое заболевание, осложненное пневмонией, дыхательной недостаточностью, и даже смерть. У определенных групп людей с большей вероятностью могут развиться тяжелые формы заболевания в результате инфицирования, в частности, у пациентов с хроническими заболеваниями. Иногда одновременно или после инфекции вирусами гриппа могут возникать бактериальные инфекции, приводящие к пневмониям, отитам или синуситам (особенно у маленьких детей, беременных женщин и пациентов с иммунодефицитами – прим. ред. НИЦ).

***Как распространяется грипп***

Считается, что основной путь, по которому распространяются вирусы гриппа – передача от человека к человеку воздушно-капельным путем при кашле и чихании. Это происходит, когда капельные выделения, образующиеся при кашле или чихании инфицированного человека, переносятся по воздуху и попадают в рот или нос находящихся рядом людей. Вирусы гриппа могут также распространяться, когда человек касается руками таких капельных выделений на теле другого человека или на каком-то предмете, а затем, не вымыв руки, касается руками своего рта или носа (или рта или носа другого человека, т.е. происходит контакт со слизистыми оболочками – прим. ред. НИЦ).

Людям, заболевшим “гриппом свиней”, получающих лечение в домашних условиях, следует:

* уточнить у своего врача, нужно ли больному получать какое-то особое лечение в случае

беременности, если у больного имеются такие заболевания как сахарный диабет, заболевание сердца, бронхиальная астма или хроническая обструктивная болезнь легких с эмфиземой (прим. ред. НИЦ);

* уточнить у своего врача, следует ли принимать противовирусные препараты;
* оставаться дома в течение 7 дней после возникновения симптомов заболевания или

в течение 24 часов после разрешения симптомов заболевания, смотря по тому, что наступит раньше;

* больше отдыхать, рекомендуется постельный режим (прим. ред. НИЦ);
* употреблять жидкости (такие как вода, бульон, напитки для спортсменов, детские напитки,

содержащие электролиты), чтобы избежать обезвоживания;

* прикрывать рот и нос при кашле и чихании. Часто мыть руки водой с мылом или

протирать их спиртсодержащими жидкостями для рук, особенно после использования

носовых платков (салфеток) или после кашля или чихания в руки;

* избегать близкого контакта с другими людьми - не ходите на работу или в школу, пока Вы больны;
* быть внимательным при возникновении тревожных признаков (см. ниже), которые могут

свидетельствовать о том, что Вы нуждаетесь в осмотре врачей.

**Лекарственные препараты  для уменьшения выраженности симптомов гриппа**

**Уточните с Вашим врачом или фармацевтом информацию о правильном (в том числе, своевременном) и безопасном применении лекарственных препаратов**

Противовирусные препараты иногда могут помочь уменьшить выраженность симптомов гриппа. Большинству людей не нужны эти противовирусные лекарства для полного выздоровления от гриппа. Однако лицам с высоким риском возникновения серьезных осложнений от гриппа или тем, у кого тяжелая форма гриппа и кто нуждается в госпитализации, противовирусные препараты могут принести пользу. Противовирусные препараты могут быть использованы для пациентов в возрасте 1 года и старше. Спросите у своего врача, нужно ли Вам принимать противовирусные препараты.

Гриппозная инфекция может привести к осложнениям – бактериальной инфекции или протекать одновременно с бактериальной инфекцией. Следовательно, некоторым лицам также потребуется прием антибиотиков (решение о приеме антибиотиков должен принять врач по комплексу признаков, самостоятельно не рекомендуется принимать антибиотики при гриппе – прим. ред. НИЦ). Более тяжелое или длительное заболевание, а также болезнь, при которой наблюдалось улучшение, а потом ухудшение состояния, могут быть показателями того, что у больного имеет место бактериальная инфекция. Переговорите с Вашим врачом, если у Вас возникли какие-либо опасения.

**Предупреждение! Не давайте аспирин (ацетилсалициловую кислоту) детям или подросткам при гриппе; это может вызвать редкое, но тяжелое  заболевание, именуемое синдромом Рея.**

* Проверьте этикетку с составом продаваемых без рецепта препаратов от простуды и гриппа на предмет содержания в них аспирина.
* Подростки, больные гриппом, должны принимать для облегчения состояния препараты без аспирина, такие как ацетаминофен (Тайленол®) и ибупрофен (Адвил®, Мортин®, Нуприн®) или парацетамол в возрастных дозировках (прим. ред. НИЦ).
* Детям младше 4-х лет не следует давать препараты от простуды без предварительной консультации с врачом.
* Наиболее безопасная помощь при симптомах гриппа у детей младше двух лет заключается в использовании увлажнителя воздуха в режиме «прохладного тумана» и отсасывании грушей скопившейся слизи.
* Высокую температуру и боли можно лечить ацетаминофеном (Тайленол®) или ибупрофеном (Адвил®, Мотрин®, Нуприн®), или нестероидными противовоспалительными препаратами.
* Продаваемые без рецепта препараты от простуды и гриппа, используемые в соответствии с инструкциями на упаковке, могут способствовать уменьшению некоторых симптомов, таких как кашель, температура и заложенность носа. Важно помнить, что эти препараты не уменьшают способность больного человека заражать других людей.
* Ознакомьтесь с составом препарата, чтобы проверить, не содержат ли лекарства ацетаминофен или ибупрофен, перед тем как принимать дополнительную дозу этих препаратов - не принимайте двойную дозу препарата! Пациенты с заболеваниями почек, а также с желудочными проблемами должны сначала проконсультироваться со своим врачом прежде, чем начать принимать какие-либо нестероидные противовоспалительные препараты.

Проконсультируйтесь с Вашим врачом, если Вы уже принимаете продаваемые без рецепта или по рецептам препараты,  не имеющие отношения к лечению гриппа.

**Когда следует вызывать скорую медицинскую помощь**

Обращайтесь за медицинской помощью немедленно, если у больного, находящегося дома:

* затрудненное дыхание или боли в груди
* побагровевшие или посиневшие губы
* рвота или тошнота при приеме жидкостей
* признаки обезвоживания, такие как головокружение при вставании, отсутствие

мочеиспускания, или, в случае больного ребенка, отсутствие слез при плаче

* припадки (например, неконтролируемые конвульсии)
* пониженная, по сравнению с обычной, реакция или спутанность сознания

**Меры по уменьшению распространения гриппа в домашних условиях**

При обеспечении ухода за членом семьи, больным гриппом, наиболее важным способом предохранения для Вас и других незаболевших членов семьи является:

* размещение больного члена семьи максимально изолированно от других (см. Раздел «Размещение больного в доме»);
* напоминание больному о необходимости прикрывать рот при кашле и чаще мыть руки водой с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для очистки рук, особенно после кашля или чихания;
* частое мытье рук водой с мылом или протирание их спиртосодержащей жидкостью для рук всеми членами семьи;
* уточните у своего врача, следует ли членам домашнего окружения, контактирующим с больным, принимать противовирусные препараты, такие как озельтамивир (Тамифлю®) или занамивир (Реленза®) для предупреждения гриппа,  особенно, если у кого-то из них имеется хроническое заболевание.

**Размещение больного**

* Поместите больного в комнате, отделенной от общих помещений в доме. (Например, в дополнительную спальную комнату с отдельной ванной комнатой, если имеется.) Держите дверь в комнату больного закрытой.
* Кроме случаев получения необходимого лечения, больные  гриппом не должны покидать дом, если у них повышенная температура (более 37 0С – прим. ред. НИЦ) или в течение времени, когда вероятнее всего могут распространять инфекцию другим людям (люди могут быть заразными за день до развития симптомов заболевания и в течение 7 дней после начала болезни. Дети, особенно младшего возраста, потенциально могут быть заразными в течение более длительного периода времени).
* Если больным гриппом необходимо покинуть дом (например, для получения лечения), они должны прикрывать свой нос и рот при кашле и чихании и надеть свободно-прилегающую хирургическую маску (ношение одноразовой маски эффективно в течение не более 4 часов – прим. ред. НИЦ).
* Больному следует носить хирургическую маску, если он находится рядом с другими людьми на территории общего пользования в доме.
* Больным по возможности следует пользоваться отдельной ванной комнатой. Эту ванную комнату следует ежедневно мыть с хозяйственными дезинфектантами (см. ниже).

**Защита других людей в доме**

* Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.
* Помните, что звонок по телефону безопаснее, чем визит.
* По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.
* Избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина. (Беременные женщины подвержены повышенному риску возникновения осложнений при гриппе, а их иммунитет находиться в физиологически сниженном состоянии во время беременности – прим. ред. НИЦ).
* Все члены семьи должны часто мыть руки водой с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук, в частности, после каждого контакта с больным, после посещения комнаты, в которой находится больной, или ванной комнаты больного.
* Используйте бумажные полотенца для вытирания рук после мытья или выделите по отдельному полотенцу каждому члену семьи. Например, у всех членов семьи полотенца могут быть разного цвета.
* По возможности, поддерживайте надлежащий режим вентиляции в помещениях общего пользования (т.е. держите открытыми окна в комнатах отдыха, на кухне, в ванных комнатах и т.д.).
* Для профилактики гриппа можно использовать противовирусные препараты, поэтому проконсультируйтесь со своим врачом на предмет того, могут ли некоторые члены семьи принимать эти противовирусные препараты.

**Если Вы осуществляете уход за больным**

* Избегайте того, чтобы Ваше лицо находилось напротив лица больного.
* Если Вы держите на руках больного маленького ребенка, положите его подбородок себе на плечо, чтобы он не кашлял Вам в лицо.
* Мойте Ваши руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкостью для рук после того, как Вы прикасались к больному или держали использованные салфетки или белье.
* Ухаживающий за больным может заразиться гриппом от того, за кем он ухаживает, а затем ухаживающий может заразить гриппом других, причем до того, как у него самого появятся симптомы гриппа. Следовательно, человек, ухаживающий за больным, должен носить маску, когда он покидает дом, чтобы не распространять грипп в случае, если он находится на ранней стадии инфекции.
* Проконсультируйтесь с Вашим врачом о возможности применения противовирусных препаратов для профилактики заражения гриппом.

* **Наблюдайте за собой и за членами семьи на предмет появления симптомов гриппа, в случае появления этих симптомов звоните по «горячей линии» или Вашему врачу.**

**Использование лицевых масок или респираторов**

Максимально избегайте близких контактов (менее 2-х метров) с больным.

Если Вам приходится близко контактировать с больным (например, держать на руках больного младенца), старайтесь проводить как можно меньше времени в таком состоянии и старайтесь носить лицевую маску или одноразовый респиратор N95.

Респиратор N95, который надежно прилегает к лицу, способен не пропустить те мельчайшие частицы, которые проникли бы в дыхательные пути через края лицевой маски, но по сравнению с лицевой маской, через респиратор труднее дышать в течение длительного времени.

Лицевые маски и респираторы можно купить в аптеках, в магазинах товаров для ремонта и технических товаров. Надевайте респиратор N95, если Вы помогаете больному, используя для  его лечения распылителей или ингаляторов. Такие процедуры, по возможности, следует проводить в отдельной комнате подальше от помещений общего поль

**Грипп: меры профилактики**

**Время для**[**прививки**](http://medportal.ru/enc/pediatrics/Vakcinyiprivivki/)

Наибольшую опасность [грипп](http://medportal.ru/enc/pediatrics/reading/21/) представляет для малышей в возрасте до трех лет, пожилых людей старше 60 лет и людей с хроническими заболеваниями. Для этих категорий населения грипп может быть смертельно опасен. Именно среди них, после перенесенного гриппа, часто отмечаются осложнения — [пневмония](http://medportal.ru/enc/pulmonology/Pnevmonijavospalenielegkih/), невриты лицевого нерва, [менингиты](http://medportal.ru/enc/infection/neiro/4/). Наиболее эффективным способом защиты от гриппа является вакцинация, она значительно снижает возможность получения осложнений и смертельного исхода. Сегодня можно сделать прививку за две недели до начала эпидемии.

Сейчас применяются как зарубежные вакцины — ваксигрипп (Франция), инфлювак (Голландия), флюарикс (Бельгия), бегривак и агриппал (Германия), так и отечественный препарат — гриппол.

**Как лечиться?**

С целью предотвращения и лечения гриппа рекомендованы [противовирусные препараты](http://medportal.ru/terms/11424/), такие, как ремантадин, альгирем (высокоочищенный ремантадин в сиропе для [детей](http://medportal.ru/enc/parentschildren/parents/36/) с одного года), амантадин, арбидол и ряд других. Препараты эти необходимо использовать в строгом соответствии со схемой их применения. С целью же повышения общей сопротивляемости организма человека рекомендован целый ряд средств. В первую очередь это иммуностимуляторы.

* Амиксин (только для взрослых!) — иммуностимулятор, обладающий также и противовирусной активностью.
* Иммунал — иммуностимулятор на основе эхинацеи.
* Гриппферон (капли в нос с противовирусным, иммуностимулирующим и противовоспалительным действием).
* Гомеопатические препараты: афлубин, обладающий иммуностимулирующим, противовоспалительным и жаропонижающим действием.
* Фитопрепараты (продукты растительного происхождения) — шиповник, эхинацея и другие.

Широко распространёнными средствами профилактики гриппа и других респираторных [инфекций](http://medportal.ru/enc/infection/antibiotic/)являются также человеческий [интерферон](http://medportal.ru/terms/11068/) и оксолиновая мазь. Дополнительно к этим препаратам следует принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, а также есть свежие овощи и фрукты.

**Что такое грипп и какова его опасность?**

Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзнее, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.

При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).

Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.

Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

Среди симптомов гриппа — жар, температура 37,5–39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, усталость, кашель, насморк или заложенный нос, боль и першение в горле.

Грипп можно перепутать с другими заболеваниями, поэтому чёткий диагноз должен поставить врач, он же назначает тактику лечения.

**Что делать при заболевании гриппом?**

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Важно!

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

**Важно!**

При температуре 38 — 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

**Как защитить себя от гриппа?**

Согласно позиции Всемирной организации здравоохранения, наиболее эффективным средством против гриппа является вакцинация, ведь именно вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее актуальными в данном эпидемиологическом сезоне и входят в её состав.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые можно принимать в течение зимних месяцев, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта.

Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, делать прививку можно только в медицинском учреждении специально обученным медицинским персоналом, при этом перед вакцинацией обязателен осмотр врача.

Противопоказаний к вакцинации от гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных состояниях, в период обострения хронических заболеваний, при повышенной чувствительности организма к яичному белку (если он входит в состав вакцины).

Сделав прививку от гриппа, вы защищаете свой организм от атаки наиболее опасных вирусов — вирусов гриппа, но остается ещё более 200 видов вирусов, которые менее опасны для человека, но также могут явиться причиной заболевания ОРВИ. Поэтому в период эпидемического подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики.

**Правила профилактики гриппа:**

Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

*Опубликовано в:*  [«ГРИПП  
Пособие для врачей, Санкт-Петербург — Харьков, 2007»](http://www.medi.ru/doc/a210207.htm)

**Профилактика**

Профилактика гриппа (и других ОРВИ) имеет существенное медицинское и экономическое значение. Медицинское значение заключается в том, что благодаря профилактике можно достичь значительного уменьшения заболеваемости и удельного веса тяжелых форм болезни, существенного снижения связанных с гриппом и ОРВИ пневмоний, случаев госпитализации и смертности. Экономическое значение заключается в том, что грипп (особенно его эпидемии) часто усложняет, а иногда и парализует работу предприятий и учреждений. При этом часто экономические убытки недооцениваются, хотя они и существенны. Составляющие описанных явлений следующие:

* оплата больничных бюллетеней сотрудникам (минимум 5-7 дней), оплата больничных при осложнениях (до 30% грипп может осложняться пневмониями, гайморитами, синуситами, а у лиц, имеющих хронические заболевания сердца, легких, почек и др., отмеченные заболевания резко обостряются и осложняются, что может привести к тяжелым исходам);
* временный сбой или замедление работы предприятий в результате нетрудоспособности большого количества сотрудников; кроме того, сами лица, которые заболели, расходуют большие средства на лечение.

В связи с вышеописанным профилактика гриппа (и других ОРВИ) имеет первостепенное значение. Известно, что основной функцией иммунной системы является защита генетической целостности организма от проникновения инородных антигенов. Такая защита обеспечивается сложной системой органов, клеток и факторов. В механизмах устойчивости организма к генетически инородной информации принимают участие два основных феномена: неспецифическая резистентность и приобретенный иммунитет.

Приобретенный противоинфекционный иммунитет отображает специфическую устойчивость, которая возникает в организме на протяжении жизни против конкретных видов микроорганизмов. При этом приобретенный иммунитет не отделен от неспецифической резистентности организма, которую обеспечивают системы фагоцитов, комплемента, природных киллеров, лизоцима, интерферонов и других медиаторов взаимодействия клеток, которые вызываются неспецифическими раздражителями; белков острой фазы воспаления и других веществ, принимающих участие в механизмах защиты путем развития воспаления.

Профилактические мероприятия, направленные против гриппа в первую очередь проводятся по следующим направлениям: использование народных, специфических и неспецифических лекарственных средств, вакцинация. В табл. 7 сгруппированы и приведены для сравнения направления профилактики.

**Таблица 7. Сравнительная характеристика средств профилактики гриппа**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Народные средства** | **Неспецифические лекарственные средства** | **Специфические лекарственные средства** | **Вакцинация** |
| Повышают общую резистентность организма, но не вызывают специфического иммунитета против вируса гриппа | | Направлены непосредственно против вируса гриппа (главным образом типа А) | Вызывает образование иммунитета к прогнозируемому штамму вируса гриппа |
| Для достижения результата необходимо применение профилактических средств в течение длительного времени, это должно быть стилем жизни | Для достижения результата необходимо применение за 2-4 нед до начала эпидемии и весь период эпидемии | | Для достижения эффекта необходима 1-2-разовая вакцинация |
| Сравнительно низкие материальные расходы | Необходимы значительные материальные расходы (при условиях регулярного применения) | | Сравнительно низкие материальные расходы |
| Эффективность низкая | Эффективность низкая | Эффективность средняя | Эффективность высокая, более чем в два раза превышает эффективность неспецифических средств |
| Частота побочных реакций низкая | Частота побочных реакций высокая | | Частота побочных реакций низкая |
| Противопоказаний практически нет | Широкий круг противопоказаний | | Противопоказаний практически нет |
| Могут применяться у маленьких детей | Могут применяться только у детей старшего возраста и взрослых | | Может применяться у маленьких детей (с 6 мес) |

***Народные средства.*** При использовании народных средств необходимо помнить о том, что такие мероприятия должны проводиться ежедневно и на протяжении длительного срока (стиль жизни). Они включают общегигиенические и дополнительные мероприятия.

Среди общегигиенических мероприятий против гриппа наиболее эффективными являются следующие:

* Одним из наиболее доступных средств для профилактики гриппа во время эпидемии является ватно-марлевая повязка (маска). Но это недостаточно надежный метод для собственной защиты, он пригоден при заболевании гриппом и предохранении окружающих от инфицирования.
* Инфекция может легко передаваться через грязные руки. Наблюдения показали, что руки не менее чем 300 раз в день контактируют с выделениями из носа и глаз, слюной. При рукопожатии, через ручки дверей, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к носу, глазам, рту. Поэтому во время эпидемии в отдельных ситуациях рекомендуется отказаться от рукопожатия. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.
* Для профилактики гриппа нужно уменьшить количество контактов с источниками инфекции, что является особенно важным для детей. Не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости. Дети и взрослые должны как можно больше времени находиться на свежем воздухе, потому что там заразиться гриппом практически невозможно.
* Закаливание — важный метод профилактики респираторных инфекций. Он позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, который попадает в организм при инфицировании. Поэтому путем закаливания можно полностью избежать простуды или значительно снизить чувствительность к ней.
* Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. Аскорбиновая кислота (витамин С) играет важную роль в регуляции окислительно-восстановительных процессов, углеводного обмена, оседания крови, регенерации тканей. Способствует повышению резистентности организма, что, вероятно, связано с антиоксидантными свойствами аскорбиновой кислоты. Витамин С применяется внутрь по 0,5-1 г 1-2 раза в день. Известно, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также мандаринах (лимонах, апельсинах, грейпфрутах), киви. Является полезным салат из свежей капусты, который содержит большое количество витаминов и микроэлементов. С-витаминизацию необходимо проводить с декабря по апрель.
* Для профилактики во время эпидемий гриппа можно применять чеснок по 2-3 зубчика ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить ротовую полость от бактерий. Также положительное действие имеет лук.
* Ежедневное употребление свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям, что значительно уменьшит финансовые расходы на медикаменты.

Из дополнительных средств, на наш взгляд, можно выделить:

* Туалет носа: мойка дважды в день передних отделов носа с мылом. При этом механически удаляются инородные структуры, которые попали вместе с вдыхаемым воздухом.
* Полоскание горла растворами перманганата калия, фурациллина, соды, ромашки.
* Промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки. Рецепт настоя: 3 столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, прибавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять в течение 30 минут.
* Смазывание слизистой оболочки носа масляным настоем чеснока с луком. Рецепт настоя: масло в стеклянной посуде кипятить в воде 30-40 мин. 3-4 части чеснока и 1/4 лука мелко нарезают, заливают охлажденным маслом. Смесь настаивают в течение 2 час и процеживают.
* Ингаляции в течение 2-3 мин. В 300-грамовую кружку налить воду закипятить, прибавить 30-40 капель настойки эвкалипта, либо 2-3 ложки кожицы картофеля, либо 1/2 чайной ложки соды.
* Теплые ванны для ног с горчицей в течение 5-10 мин., после чего стопы растираются любой разогревающей мазью.
* Инсоляция (ультрафиолетовое облучение). Достаточно принимать 2 курса по 1 мес с ноября по апрель.

*Профилактика лекарственными препаратами.* Для профилактики в отношении гриппа сегодня существует широкий выбор препаратов. Но необходимо отметить, что эффективность профилактики подобными средствами недостаточна, к тому же большинство препаратов эффективны только в отношении вируса гриппа А (но не В).

Ради гарантированной профилактики гриппа на протяжении эпидемии противовирусные препараты должны применяться каждый день в течение как минимум 6 нед. с риском развития побочных эффектов и непереносимости.

Медикаментозная профилактика показана в таких случаях:

* как дополнение к поздней вакцинации лиц групп риска в первые 2 недели после вакцинации (в период образования антител);
* для детей, которые вакцинируются впервые. Применение препаратов в течение 6 недель после первой вакцинации (образование антител заканчивается ко 2-й неделе после второй вакцинации);
* для лиц с иммунодефицитом, у которых в результате вакцинации образуется недостаточный иммунный ответ, в т. ч. больным туберкулезом. В таких случаях пациентам показана вакцинация, плюс дополнительное применение таких препаратов, как ремантадин (амантадин);
* для лиц, которым вакцинация против гриппа противопоказана (наиболее часто она противопоказана лицам с аллергией на куриный белок). Однако необходимо иметь в виду, что такие противопоказания встречаются крайне редко (менее чем 1 на 10 000 лиц);
* для лиц пожилого возраста, для которых эффективность вакцинации снижается и достигает 50-70%;
* для невакцинированных лиц, которые находятся в контакте с заболевшим;
* когда имеется угроза пандемии;
* в случае, если вакцинированный штамм не совпал с эпидемическим;
* для тех, кто по любым причинам не был своевременно провакци-нирован.

**Таблица 8. Лекарственные препараты, которые применяются для профилактики гриппа и других ОРВИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название | Механизм действия | Способ применения |
| Амантадин \*, Ремантадин\* | Препараты взаимодействуют с вирусным белком М2. Белок образует ионные каналы в инфицированных клетках, приводя к тому, что вирус лишается возможности размножаться и поражать клетки верхних дыхательных путей | По 0,25 г (1табл.) ежедневно, 20 дней |
| Тамифлю (озельтамивир) | Ингибитор нейраминидазы | По 0,075 г (1 табл.) ежедневно, 7-10 дней |
| Адапромин | Эффективен в отношении вирусов гриппа А и В, микоплазм пневмонии | По 100 мг 1 раз в день в течение 5 дней |
| Дейтифорин | Эффективен в отношении вирусов гриппа А, парагрипа 3-го типа | По 0,1 г на день в течение 10-12 дней 1 табл. дважды в неделю, в течение 2-3 недель |
| Арбидол | Имеет интерферониндуцирующую активность. Стимулирует гуморальные и клеточные реакции иммунитета | 1 табл. дважды в неделю, в течение 2-3 недель |
| Амизон | Имеет интерферониндуцирующую активность. Стимулирует гуморальные и клеточные реакции иммунитета | По 1 табл. 1 раз в день в течение 5 дней, далее по 1 табл. 1 раз в 3 дня в течение 2 недель |
| Амиксин | Имеет интерферониндуцирующую активность. Стимулирует гуморальные и клеточные реакции иммунитета | 1 табл. на неделю, в течение 4-6 недель |
| Циклоферон | Имеет противовирусную, противовоспалительную, интерферониндуцирующую активность.  Стимулирует гуморальные и клеточные реакции иммунитета | 12,5% раствор по 2,0 мл в/м, дважды в неделю, с интервалом в 1 неделю Таблетки циклоферона по 3-4 таблетки один раз в три дня Линимент 5% — закапывание в оба носовых хода по 3-4 капли 2-4 раза в день |
| Гропринозин | Имеет интерферониндуцирующую активность Стимулирует гуморальные и клеточные реакции иммунитета | 50 мг/кг в день в 3 приема, после еды, 5 дней |
| Грипферон | Прямое противовирусное (грипп А, аденовирусы, коронавирусы), противовоспалительное | По 3-5 капель в каждый носовой ход трижды на день, в течение эпидемии |
| Противогриппозный иммуноглобулин | Прямое противовирусное | 1,0 мл в/м или 1,0 мл инт-раназально 2 раза |
| Оксолиновая мазь\* | Прямое противовирусное | Смазывание носовых ходов 2-3 раза в день, в течение всей эпидемии |
| Мультивитамины, экстракт элеутерококка, настойка аралии | Повышают общую резистентность, стимулируют работу ЦНС Повышают общую резистентность | 2 курса по 4-6 недель (для детей до 7 лет по 1 капле на каждый год; для взрослых 20-40 капель 2-3 раза в день) |

Примечание: \* — для профилактики гриппа, что вызывается вирусом гриппа А2.

Профилактика гриппа и ОРВИ является даже более важным моментом в борьбе с гриппом, нежели его лечение. Так как специфических лекарств от гриппа на данный момент все-таки не предложено, причем не просто дорогих и якобы чудодейственных, но не прошедших никаких признанных исследований, а именно эффективных, то займемся профилактикой. 1. Вакцинация от гриппа. Пишу первым пунктом ибо на всех сайтах фармацевтических компаний, на всех сайтах вроде специалистов, вам будут лить в уши, что надежным средством борьбы с гриппом будет являться вакцинация. ЧУШЬ!!! Так и запомните. Если каждый год делаете и этот фетиш вам помогает – делайте, психологическое здоровье будет в порядке, а на положительных эмоциях и вирус гриппа не страшен. Но тем, кто сейчас думает: делать прививку от гриппа или нет, хочу показать пару моментов, которые не найдете в проплаченных статьях, где вакцинация не подвергается сомнению, а только рекламируется вакцина той или иной фирмы. Начну с того, что три года проработал в обычной городской поликлинике, работал немного, так что взгляд, в отличие от старых врачей не зашорен, и валом пациентов глаз еще не был замылен. Так вот как обычно проходит вакцинация от гриппа в нормальных условиях: приходит за пару недель до предполагаемой эпидемии вакцина, которую централизованно закупил Минздрав. Причем, не знаю как в конкретно вашей стране, но в Беларуси, даже частным медцентрам, которым разрешено делать вакцинацию, поставщика (а соответственно и набор вакцин) указывает Минздрав. Поэтому, по-настоящему качественной, эффективной и дорогой вакцины с минимумом побочных эффектов пациенты в системе здравоохранения не увидят. Дорогую вакцину, вполне допускаю, эффективную навряд ли, особенно теперь, когда страна перешла на экономию валюту и закупает откровенный шлак. В прошлые годы, государственные учреждения здравоохранения закупали (получали) обычно вакцину двух видов: импортную (при мне была только французская и бельгийская) и отечественную (это всегда была российская). Естественно, французская расходилась быстро, по своим: делали врачи себе и своим близким, знакомым. Когда, наконец, народ, поддавшись пропаганде, бежал делать вакцинацию, то оставалась только отечественная вакцина. А теперь смотрите на меня - человека, который, используя методы профилактики, описанные ниже пережил в самом пекле две эпидемии гриппа (один год ее не объявляли просто, но больных тоже хватало) без больничных, температуры и соплей и при этом НИ РАЗУ НЕ ДЕЛАЛ вакцинацию от гриппа. Вакцина – не панацея. Грипп очень изменчив по структуре. Это я говорил здесь и повторю еще ни один раз. Какую Минздрав закупает вакцину: определяется в Японии и Китае, где начинается обычно грипп штамм H2N2 и под этот штамм в России и Европе начинается производство вакцин, когда они его заканчивают и эпидемия в наших странах уже близка, фармакомпании уже получив за этот продукт деньги, отправляют в учреждения здравоохранения вакцины, где и прививается масса народа. Но как только грипп ступает на нашу землю, он, естественно, уже поменял набор своих белков и в организме людей циркулируют бесполезные для данного типа гриппа антитела. Именно поэтому, каждый год несмотря на огромное количество выброшенных денег налогоплательщиков, огромное количество людей заболевало и будет заболевать, потому, что вакцинация от гриппа – это профанация. Вы слышали про вакцину от вируса иммунодефицита человека (ВИЧ/СПИД) – нет, почему. Все врачи и иммунологи наперебой рассказывают, про изменяющийся набор белков в структуре этого вируса, но почему же, когда речь заходит про вирус со схожей, легко изменчивой, структурой белков-антигенов – они начинают включать дурку и говорят, что вакцина от вируса гриппа поможет. Где логика?.. Нет ее, а есть заказ от фармацевтических компаний и прикормленных ими чиновников Минздрава, которые просто наживаются на нас. А почему я в этом уверен, да потому, что в бытность своей работы в поликлинике, вакцинация вначале шла как попало, то есть, кто сам спрашивал про вакцинацию – отправляли (ну кто ж будет сам уговаривать и лишнюю запись в карточку писать, когда на коридоре еще штук 20 пациентов), под конец – активизируется начальство (ну Минздрав же давит на них, назад вакцины фармакомпании не примут) и уже процент привитых возрастает, но самый большой процент получается в последнюю неделю вакцинации, когда начальство в приказном порядке говорит, чтобы всех отправляли на вакцинацию, не то нам хуже будет. И тогда, все, кто не имеет температуры и хочет закрыть больничный без проблем, получает его, только после посещения прививочного кабинета, я этим людям сочувствовал, половина имела такие же взгляды на этот беспредел, как и я, но вынуждена была идти, потому что никуда не денешься. А когда к нам пришла (в последний год моей работы) назальная вакцина, которую надо было просто закапать в нос и в прививочном кабинете, давали эти ампулы на руки и писали, что вакцинация произведена, то это богатство в больших количествах скапливалось в мусорных бачках поликлиники, даже нераспакованое. Сами посудите, зачем человеку, который уже перенес ОРВИ (это по больничному, а по симптомам был обычный грипп) еще и прививка от него, на этот год он уже обеспечен нужными (а не какими хочет фармакомпания-производитель) антителами и защищен от гриппа. Плюс еще один момент, да в интернете сейчас огромное количество профессоров и доцентов пишет про пользу вакцины. Некоторые понимают тупиковый путь в своих рассуждениях и анализах и пытаются как-то смикшировать итог. Тот же популярный сейчас врач Комаровский, пытается написать, что не делайте вакцинацию, если будете стоять в чихающе-кашляющей очереди на вакцинацию и мне хочется спросить у него: где он видел поликлиники без очередей? В его-то клинике, скорее всего их и нет, но если мы даем рекомендации обычным людям, то должны понимать, что лучше сказать правду о вакцинации, а не пытаться юлить. Тем более, сколько работал, людей, заболевших ПОСЛЕ вакцинации типичным ОРВИ, была масса. Не один, не два случая, а процентов 10 каждый год заболевали гриппом, несмотря на вакцинацию, а еще процентов 10 болели в смазанной форме и не приходили к врачу, но нет гарантии, что и без вакцины они бы не болели. Особенно умиляли всегда пенсионеры, которые приходили, делали вакцинацию и потом с гордостью рассказывали, как не заболели гриппом (сидя дома в одиночестве сложно вообще чем-то заболеть, кроме депрессии и геморроя). А из той же оперы, было вообще два диких случая, когда два здоровых и молодых мужика, одному лет 40, другому лет 25, заболели на второй день после вакцинации (одного сам отправил после болезни, по указиловке начальства), причем настолько тяжело, что один лечил свою пневмонию, развившуюся как осложнение после гриппа в стационаре, второй тоже пролежал дня 4 с высочайшей температурой. И оно им надо было… Насчет антипрививочного довода хочу указать на еще один момент о котором все молчат. Для выработки иммунитета от гриппа, вакцинацию надо проводить за 2 недели до начала эпидемии, что же мы видим теперь: вакцина еще только в производстве и поступит еще не завтра, а эпидемия в том же Минске уже объявлена и какой смысл ослаблять иммунитет, который УЖЕ борется с попадающими в организм вирусами (в том числе и гриппа), еще и прививкой, где логика? На будущее, как говорят эксперты Минздрава, чтобы не заболеть в дальнейшем, так до этого “дальнейшего” можно просто и не дожить. Так что с этих позиций теперешняя вакцинация в Украине и в Беларуси (да думаю, что и в России, учитывая, что вакцину еще только обкатывают, а вал больных растет и там) это чистой воды имитация труда Минздравов этих стран. Подводя итог. Если хотите делать вакцинацию, делали ее раньше, не страдаете истерией захлестнувшей СМИ и подогреваемую фармацевтическими компаниями и поэтому идете ее делать – делайте. Будете считать, что вакцина вам помогает, эмоциональный фон улучшится, больше эндорфинов, больше позитива – грипп не страшен. Если не делали вакцинацию, но хотите, потому что так делают все, так сказала Комсомольская правда или еще какие “экспертные” “медицинские” СМИ, подумайте сами, что лучше: соблюдать несложные меры профилактики о которых речь пойдет ниже или играть в рулетку с инфекцией. Меры профилактики, конечно, выполнять сложнее, ведь надо будет, хоть какие-то усилия прикладывать. А так некоторых прививка даже будет расхолаживать и они забудут о профилактике (ну прививку ж сделал, мне теперь все пофиг), так даже и во вред. Ну и не забываем про временной аспект формирования иммунитета, после вакцинации – он равен 2-м неделям, а болеют люди уже сейчас. 2. Болезнь немытых рук. Источник инфекции только один – больной человек. Если даже болезнь протекает у человека в смазанной форме, он все равно может распространять вирус и заражать других людей. Поэтому запомните, как правило, МЫТЬ РУКИ постоянно, даже лучше лишний раз помыть, чем поесть. Через контакты: рукопожатия, поручни в общественном транспорте, ручки дверей, уборные – все это источники повышенного риска в передаче вируса гриппа, после любого контакта с вышеуказанными местами общего пользования необходимо мыть руки. 3. Масочная истерия. Наблюдаю сейчас, причем очень явственно в своей стране масочную истерию. Когда люди скупают (точнее уже скупили) месячный запас масок, некоторые брали по 100 штук. Зачем? Во влажном климате как наш, маска очень быстро пропитывается влажным воздухом, увлажняется и сама становится абсорбером вирусов, в среде в которой он может жить долго, согреваемый дыханием человека. К тому же маска задерживает крупные частицы, но абсолютно бесполезна против мелких. Так что имеет смысл надевать маску на больного человека, чтобы не допустить попадания крупных частиц слюны при чихании и кашле, что будет уменьшать количество вирусных частиц во внешней среде. 4. Не тронь… руками!!! Еще, как правило, никаких контактов немытыми руками лица, а лучше и мытыми тоже. Лицо в эпидемию должно стать запретной зоной для любых контактов с руками. Телячьи любовные нежности оставим тоже фильмам :) В этом плане также стоит изменить на установку при чихании. У нас как обычно бывает: чихнул в раскрытую пятерню, высморкался и доволен. Разнес свою заразу и через контакт своей руки приобрел чужую. Если чихаете и кашляете, делайте это лучше в одноразовые бумажные салфетки (платочки), у женщин они всегда есть, мужчинам пора приобретать, выглядит менее вызывающе, чем маска. Если под рукой ничего не оказалось, чихайте и кашляйте себе в локоть и другие спасибо скажут. Вообще и сопли подтирать, и чихать лучше всего в одноразовые бумажные салфетки-платки. Это оптимальное решение. Естественно, после использования их необходимо сразу выбрасывать, а не использовать по 30 раз. 5. Моем нос. Всем кто не умеет, а кто умеет, но не делает, надо научиться промывать нос. Увлажнение (как советуют некоторые доктора), это конечно хорошо и смывает часть вирусов, но полноценную промывку носовых ходов теплой водой не заменит. Делается примитивно просто: набираете в пригоршни теплой воды и втягиваете, но без фанатизма, в нос, чтобы вода зашла, но не слишком далеко в носовые ходы, ибо и болеть будет и ощущения в целом не приятные, набрали и после высморкались. Звуки, конечно неприятные, но если делать так утром и вечером в обязательном порядке, то существует очень большая вероятность, что вирус гриппа, да и любой другой ОРВИ не успеет просто зацепиться за слизистую носовой полости, а если еще и прополоскать горло обычной водой при умывании, то считайте, что себя обезопасили процентов на 90. Приучайте и своих детей, делайте им правильные установки с детства, как советовала моя мама, за что ей сейчас говорю спасибо. 6. Уборка помещений. Пыльная и теплая среда для циркуляции вирусных частиц - самая благоприятная. Такие условия значительно продлевают срок жизни вируса гриппа и способствуют его заражению, поэтому влажная (подчеркну, влажная) уборка помещений, плюс проветривание будут вашим весовым вкладом в борьбе с гриппом. Бодрая прохладная температура в помещении, плюс чистота – это среда, где вирус просто не живет. Кстати, неплохо поднять влажность в квартире или офисе (даже и не при гриппе, а просто, для организма) путем установки аквариума, увлажнителей. Я так пульверизатором пройдусь по квартире, уже дышится легче. Так и слизистые не пересыхают и создают естественный барьер для вирусов. Можете еще и места контакта с руками обработать хотя бы тем же спиртом (или есть такое дезинфицирующее средство, используется в больницах и поликлиниках - септоцид, им вообще замечательно), просто протереть все ручки в доме, выключатели, ручки на окнах. Я, например, как зараза зашагала в полный рост, протер обычным ацетилсалициловым спиртом, что было в доме на тот момент. И делать это необходимо регулярно. 7. Массовые места скопления людей. Ограничить по максимуму места, где находится много людей. В этих местах люди своим теплом обычно создают необходимые условия для передачи вируса, ну и плюс количество заболевших велико и вариант с таким соприкоснутся вблизи, тоже вероятность велика. Кстати про аптеки… Вы здоровый человек, у вас ничего не болит, нет температуры, а вы, как дурак, стоите в очереди в аптеку с потенциальными больными или с носителями у которых заболели родные и они принесли вирус гриппа на себе. Оно вам надо? Запастись масками и оксолином? Маска не поможет. Оксолиновую мазь спокойно заменит репейное или обычное подсолнечное масло. Надо чем-то смазать носовые ходы, мажьте маслом. Выше я писал про ацетилсалициловый спирт, почему им, а не септоцидом, который наверняка убивает вирусы, а потому что гнобить свое здоровье, стоя в куче людей, уж увольте, лучше остаться дома лишний раз. Дискотеки, концерты, оргии, спортивные мероприятия – оставьте дуракам экстремалам. Я б на месте Минздрава не с вакцинами бегал, а закрывал всю развлекательную жизнь городов, две недели можно пережить без увеселения. Послушайте музыку или почитайте книги, выйдите прогуляться с семьей по свежему воздуху – для здоровья все это будет гораздо полезнее. 8. Лекарств для профилактики нет. Архаики профессора даже в мединституте до сих пор советуют употреблять в качестве профилактики от вируса гриппа ремантадин, да и в прессе такое иногда встречается. ЧУШЬ!!! Плюньте в лицо этому глашатаю, который советует всякие интерфероны в нос или внутрь, ремантадин как профилактику, оксолиновая мазь в нос. Не доказано ни одним исследованием, что это шаманство помогает предотвратить заражение вирусами ОРВИ и гриппа. Не тратьте денег и купите лучше фруктов. Раствор эхинацеи, под той же торговой маркой Иммунал, в принципе мне как стимулятор иммунитета помогает, а понимаю я это очень просто. После приема этого препарата в течение нескольких дней у меня реально начинается подъем температуры тела, то есть на один градус повышается и это чувствуется по ощущениям, то есть некий иммунный процесс запускается, а вот родители мои невосприимчивы к нему, поэтому кто чувствует, что, что-то происходит в организме после приема этого иммуномодулятора – принимайте, пьете как воду и ничего – не тратьте денег. Кстати, кто подумал, уж не аллергия у меня на эхинацею, которая так проявляется, смею заверить, что нет, ибо в капсулах эхинацея мне не дает вообще никакой реакции. И еще одно – есть такой препарат Деринат, который позиционируется как иммуномодулятор и повышает при местном своем использовании клеточный иммунитет. Эффективен в отношении вирусной и бактериальной инфекции, а также грибов, за счет выработки неспецифического иммунитета, что я считаю более ценным в ситуации профилактики против того же гриппа. Имею положительный опыт использования на своих пациентах. Даже если болезнь развилась, после использования данного препарата, протекает легче, особенно эффективно его использование на стадии “сухих слизистых” когда происходит первичное внедрение вируса в клетки мерцательного эпителия верхних дыхательных путей. Из плюсов еще можно отметить его монокомпонентность (в состав входит один компонент – действующее вещество дезоксирибонуклеат натрия), местное использование (капли в нос), возможность использования в различных возрастных группах: у взрослых и у детей практически с рождения. Научитесь заново той способности, что потеряли в далеком детстве – слушайте свой организм. Остановитесь и прислушайтесь к себе. Организм сам скажет, чего от вас ему надо. 9. Образ жизни. Хотел этот пункт поставить первым, но есть категория людей, которым надо что-то делать, чтобы не заболеть, пусть делают. А главное сейчас – это гармония. С собой и своим организмом, а слагается она из следующих постулатов: - достаточное и разнообразное питание - эмоциональный комфорт - общее укрепление организма (занятия спортом, гимнастикой, закаливание (если делали это ранее, весной; не начинать сейчас)) Ешьте в меру, спите достаточное количество времени (не будем ограничивать часами, спите, чтобы не хотелось), гуляйте на свежем воздухе (каждый день я прохожу не менее 10 остановок пешком по свежему воздуху, что, несомненно, лучше переполненного автобуса), общайтесь с семьей, прочитайте любимый роман. Вирус не поселится в здоровом теле со здоровой душой. Итог. Все эти несложные рекомендации, что я изложил выше, плюс опроверг слухи, которыми нас кормят средства массовой информации, помогут вам и вашей семье не заболеть вирусом гриппа, потому что лечить, а точнее бороться с ним гораздо сложнее, нежели не заболеть. Будь здоров, человек! Источник: http://grippozus.ru/12-profilaktika-grippa-i-orvi.html