

Консультация «Грипп не пройдет»

Грипп не пройдет!

Для профилактики гриппа на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств. Однако следует отметить, что назначать эти препараты должны врачи, и даже применение безрецептурных средств требует обязательной консультации у специалистов, т.к. лекарственные средства имеют противопоказания и могут вызывать побочные эффекты. Для гарантированной профилактики гриппа в течение эпидемии противовирусные препараты должны приниматься строго в соответствии с инструкциями по применению и под медицинским контролем.

Вакцинация является одним из самых действенных методов профилактики гриппа. Однако следует строго выполнять все обязательные рекомендации по срокам вакцинации, четко учитывать все противопоказания. Некоторым людям вакцинация может быть показана в первую очередь (из-за состояния здоровья или профессии).



Грипп не пройдет!

Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий. Нередко словом «грипп» в обиходе также называют любое острое респираторное заболевание (ОРВИ), но это неправильно, т.к. на долю гриппа приходится только 10-15% в структуре заболеваемости ОРВИ.

Существуют три типа вирусов гриппа: А, В и С. Именно вирусы гриппа А являются причиной возникновения тяжелых эпидемий и пандемий, т.к. они отличаются чрезвычайной изменчивостью (с легкостью меняют свою структуру, а значит, всякий раз воспринимаются организмом как новые, неизвестные).

Эпидемии гриппа В возникают реже, распространяются медленнее и поражают не более 25 % населения. Грипп у детей и взрослых, вызываемый вирусом типа С, не вызывает крупных эпидемий, а заболевание в большинстве случаев протекает в легкой или бессимптомной форме.



Грипп не пройдет!

Самая простая профилактика гриппа – частое мытье рук, т.к. вирусы легко передаются через грязные руки. Очень легко пользоваться ватно-марлевой повязкой (маской), хотя эффективность этого метода невелика. В период эпидемии или скачка заболеваемости хорошо уменьшить число возможных контактов с заболевшими (особенно детям), то есть лучше меньше пользоваться городским общественным транспортом, ходить в гости, в театры и в кино.

Закаливание - самый лучший способ профилактики ОРВИ, которое позволяет в значительной степени избежать простуды. Необходимо помнить, что начинать закаливаться лучше летом и обязательно продолжать эти процедуры в течение всего года. Не надо начинать закаливание в период, когда вероятность заболеть очень высока.

Очень важно получать достаточное количество витаминов, а следовательно, правильно и сбалансированно питаться, потребляя достаточное количество овощей и фруктов. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной и свежей капусте, а также цитрусовых: - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. К народным средствам относят также регулярное потребление чеснока и репчатого лука.



