

Грипп и ОРВИ являются заболеваниями, которые не просто доставляют выраженный дискомфорт, но и могут стать причиной серьезных осложнений. При их тяжелом течении страдают дыхательная, сердечно-сосудистая и нервная системы, органы дыхания и др. Особенно опасным является грипп. Смерть при этом заболевании может наступить от кровоизлияний в мозг, интоксикации, легочных осложнений, сердечной недостаточности.

Что делать, чтобы не заразиться? Как провести профилактику гриппа и ОРВИ? Ответим на все актуальные вопросы.

### Меры профилактики гриппа

Чтобы сократить риски заражения, необходимо в период эпидемии отказаться от посещений общественных мест, пользоваться маской и перчатками. После контакта с потенциально зараженными людьми следует обязательно мыть руки. Дополнительным средством эффективной защиты является промывание носа средствами на основе морской воды. Также полезно принимать витаминные комплексы и адаптогены (настойки элеутерококка, женьшеня и эхинацеи).

Во время эпидемий необходимо хорошо высыпаться и соблюдать режим дня. Это также способствует укреплению иммунитета. Хорошо сказываются на защитных силах организма регулярные прогулки на свежем воздухе и умеренные физические нагрузки.

Также следует:

регулярно проветривать помещения

обеспечивать увлажнение воздуха

проводить частую влажную уборку помещений для работы и отдыха

Следует следить и за рационом питания. Важно, чтобы в нем присутствовали белки, жиры и углеводы в достаточном количестве. Особое внимание необходимо уделять наличию свежих овощей и фруктов, ягод, зелени, белковой пищи (нежирного мяса, макарон из твердых сортов пшеницы, творога).

Эффективной мерой профилактики гриппа является вакцинация. Обязательна она для детей и пожилых людей, лиц с ослабленным иммунитетом, диабетиков, а также медицинских работников и специалистов сферы здравоохранения.

Если вы все-таки заразились гриппом, обратитесь к врачу. Он даст необходимые рекомендации по лечению заболевания.

### Профилактика ОРВИ

Меры предотвращения заболевания являются аналогичными мерам профилактики гриппа. Особенно они рекомендованы маленьким детям, беременным женщинам и пожилым людям, а также лицам с хроническими патологиями различных органов и систем.

Профилактика заболеваний (ОРВИ) во время эпидемий заключается в:

ношении защитной маски

максимальном ограничении контактов с другими людьми

частом мытье рук с антибактериальным мылом или специальными составами (гелями, спреями и др.)

отказе от участия в массовых мероприятиях

Если вы все-таки заразились, ваш организм сможет самостоятельно справиться с вирусом. Достаточно поддержать его обильным теплым питьем и приемом необходимого количества витаминов. Не следует отказываться от еды, но и перегружать желудочно-кишечный тракт не стоит. Постарайтесь употреблять больше бульонов и супов, овощей и фруктов, блюд, приготовленных на пару.

### Медикаментозные средства профилактики простудных заболеваний и гриппа

Современные фармацевтические компании предлагают множество средств для предотвращения заражений и укрепления иммунитета. Многие из препаратов можно принимать не только взрослым, но и детям. Выпускаются профилактические средства в виде капель в нос, таблеток для рассасывания, капсул, ректальных свечей.

Конкретные средства должны быть рекомендованы врачом. С ним желательно проконсультироваться до наступления сезона простуд. Это позволит заранее приобрести нужные препараты и принимать их в соответствии с рекомендациями.

### Народные средства профилактики

Защититься от заражения помогают такие народные средства, как:

Настои и отвары трав. Выраженными противовирусными свойствами обладают такие травы и цветы, как мята, мелисса, ромашка, шалфей, солодка и зверобой

Молоко с медом. Продукты пчеловодства обладают выраженными антисептическими свойствами

Чеснок. Он обладает свойством повышать иммунитет и положительно сказываться на работе сердечно-сосудистой системы, которая находится под нагрузкой во время простудных заболеваний

Имбирь. Его можно просто добавлять в чай

Настой шиповника. Он полезен благодаря высокому содержанию витамина С

К методам профилактики ОРВИ и гриппа относят и русскую баню. Посещая парную, можно дополнительно использовать эфирные масла. Особенно полезными являются следующие масла:

Чайного дерева, розмарина, гвоздики и шалфея. Они обладают антисептическими свойствами

Мяты, герани, мелиссы, фенхеля и иланг-иланга. Они оказывают выраженный противовирусный эффект

Чабреца, сосны, кедра, ели, мирта, можжевельника, герани и вербены. Они имеют антибактериальные свойства

Розы, ромашки, ладана, грейпфрута, лаванды. Эти масла обладают иммуностимулирующим эффектом

Для общего укрепления организма можно пользоваться маслами аниса, фенхеля и сандала.

### Когда необходимо обратиться к врачу?

Обычная простуда является вирусной инфекцией, которая имеет достаточно легкое течение и

заканчивается полным выздоровлением в течение 7-10 дней. В этих случаях врач может назначить только симптоматическое лечение.

Обращение к терапевту требуется, если простудная инфекция:

протекает в агрессивной форме (с высокой температурой, сильным насморком и кашлем)

сопровождается опасной бактериальной инфекцией

В этих случаях назначается специфическое лечение. Такая терапия не только помогает ускорить выздоровление, но и сокращает риски осложнений.

К врачу рекомендуют обращаться при:

сильном насморке с выделением окрашенной слизи, заложенностью носа и ощущением давления и распирания

температуре выше 38-38,5 °C и ее сохранении на протяжении более 3 дней без признаков снижения

повышенной температуре, которая снизилась, а потом снова увеличилась

кашле, который сопровождается учащенным дыханием и/или пульсом

кашле, сопровождающемся шумным дыханием или ощущением нехватки воздуха

болях в груди, спине и верхней части живота, усиливающихся при глубоком вдохе

приступах сильного удушающего кашля

появлении болей в ушах

общем ухудшении самочувствия

дискомфорте при открывании рта или поворотах головы

увеличении лимфатических узлов

присоединении к признакам простуды выраженной головной боли

Как можно скорее следует обратиться к врачу, если болезнь началась с выраженной слабости и

высокой температуры.