Профилактика гриппа

Уже давно всем известно, что профилактика любого заболевания лучше всякого лечения. Не исключение и такое довольно распространенное сезонное заболевание, как грипп или ОРЗ. Профилактика гриппа и ОРВИ возможна при использовании самых разнообразных методов.

Никому не хочется болеть, тем более с вероятностью развития осложнений, и люди стали уделять профилактике немало времени и сил. Но чтобы эти меры возымели должный эффект, к данному вопросу стоит подходить ответственно и грамотно. Поэтому и предложена эта статья для ознакомления, каждый прочитавший вынесет что-либо для себя.

Специфическая профилактика гриппа

Вакцинация и ее эффективность

Профилактика гриппа и ОРВИ подразделяется на специфическую и неспецифическую. Причем к первой относится именно вакцинация, которая считается **самым надежным орудием против этого вируса.**

Приобретенный после вакцинирования иммунитет способен оказать серьезное противостояние этой хвори.

Ежегодное вакцинирование существенно снижает риск заболевания гриппом, причем существуют такие категории людей, которым необходимо в период эпидемии сохранить здоровье и не заболеть.

Группы риска

К группе риска относятся: **дети от 0 до 6 лет,** взрослые люди в возрасте от 60 лет, люди с хроническими соматическими недугами, медперсонал лечебных заведений, **школьники,** студенты и курсанты. К особенной категории относятся беременные женщины, для которых это заболевание во втором и третьем триместре беременности протекает особенно тяжело.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ

Когда существует опасность заражения

Инфицированный гриппом человек заразен для окружающих в первые три-четыре дня, а вот маленькие детки вообще могут выделять вирус от 7 до 10 дней.Вирусы восприимчивы к особенностям внешней среды, вне тела человека они не могут долго существовать (от 2х до 8 часов). Вирус гриппа погибает от высоких температур (75-100 градусов), а также от бактерицидных средств.

Способы неспецифической профилактики

1. **Личная гигиена**. Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Если приходится постоянно контактировать с зараженным, лучше лишний раз помыть руки с мылом. Избегать в этот период необходимо рукопожатий, после соприкосновений с ручками дверей, уборными, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.
2. **Промываем нос**. Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, коих в аптеках множество.
3. **Одеваем маски**. Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.
4. **Тщательная уборка помещений**. Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.
5. **Избегайте массовых скоплений людей**. В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.
6. Другие методы, к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие спортом, прогулки и многое другое.

Эти несложные рекомендации помогут избежать болезни и сохранить свое здоровье.

Зимнее меню для профилактики гриппа

Одним из эффективных методов профилактики простудных заболеваний является рациональное питание. Зимой особенно важным является насыщение суточного рациона полноценным белком – самым сильным иммунным пищевым материалом. Итак, главная составляющая зимнего меню.

Белковая пища

Белком богаты рыба, мясо, мясо птицы, сыры, яйца, которые необходимо использовать ежедневно для приготовления обедов.

Молоко и кисломолочные продукты

Кроме этого, надо следить за наличием достаточного количества кальция в пище, который способствует уменьшению проницаемости сосудов, оказывает противовоспалительное действие. Данный микроэлемент присутствует в твороге, жидких кисломолочных продуктах. Без них нельзя сроить зимнее меню

Как утверждают врачи-натуропаты, которые выступают за использование в лечении нелекарственных методов, питание во время простуды способно существенно повлиять на выздоровление человека: если употреблять правильную пищу, болезнь отступит скорее, если неправильную – состояние организма может еще более ухудшиться.

Чем восполнять потерю жидкости при простуде и гриппе?

Оптимальное решение – напиток из фильтрованной воды и нескольких долек апельсина. В нем содержится полезный витамин С, плюс общий тонус и настроение заболевшего обязательно поднимутся.

При боли в горле лучше пить слегка подогретую воду с медом и лимонным соком. Такой напиток не только полезен для иммунитета, но и позволит избавиться от части вирусных клеток и успокоить слизистую горла. **Мед от простуды** весьма действенное средство, особенно, если применять его правильно.

Питание для здоровья: что есть при гриппе

Теперь поговорим собственно о питании во время гриппа и простуды. Ослабленный организм в это время требует особо бережного ухода, поэтому временно стоит отказаться от «тяжелых» блюд из мяса и рыбы. Это же касается все сладкого и жареного. Ни в коем случае не употребляйте во время болезни фаст-фуд! С другой стороны, мудрый организм зачастую сам сигнализирует о своих потребностях пропажей аппетита. Поэтому, если есть не хочется – не заставляйте себя через силу.

Куриный суп – одно из самых популярных и, в то же время, действительно самых эффективных блюд для заболевшего человека. Многочисленные исследования ученых доказали его благотворное влияние на заложенный нос и опухшее горло: он снижает количество нейтрофилов – одной из форм белых клеток крови – которые вызывают характерные признаки воспаления в носоглотке.

Поэтому чем больше простудившийся съест куриного супа, тем здоровее и бодрее он себя почувствует. Оговоримся сразу, кушать стоит часто и по чуть-чуть. Не стоит понимать наши слова буквально и съедать за раз литры супа.

Не стоит забывать и о другом популярном продукте, являющемся растительным имуностимулятором, – чесноке . Он содержит вещество (аллицин), которое эффективно борется с нападающими на организм бактериями, вирусами и грибками.

Если же вкус чеснока не по нраву простудившемуся, можно порезать дольки на мелкие кусочки, чтобы проглатывать их не разжевывая.

Кроме того, поставьте в комнате, где находится заболевший, тарелочку с нарезанным чесноком – это обеззаразит воздух и предотвратит повторное попадание болезнетворных бактерий и вирусов в носоглотку при дыхании.

И не забывайте о пользе закаливания, а так же соблюдайте требования к сезонным видам одежды!