Профилактика гриппа

Грипп - острая респираторная инфекция, вызываемая вирусами типов А, В и С, протекающая с развитием интоксикации и поражением эпителия слизистой оболочки верхних дыхательных путей, чаще трахеи. Заболевание склонно к быстрому и глобальному распространению. Ежегодно в мире во время эпидемий (пандемий) гриппа заболевают более 500 млн. человек. Высокой заболеваемостью характеризуются также ОРВИ в целом.

Последствия гриппа

Рецидивы ОРВИ и гриппа способствуют формированию у детей хронической бронхолегочной патологии, предрасполагают к появлению гайморитов, тонзиллитов, отитов; формируют аллергическую патологию, могут быть причиной задержки психомоторного и физического развития, приводят к возникновению вторичной иммуносупрессии, провоцируют заболевания сердца и сосудов. Поэтому профилактика гриппа, позволяющая избежать или смягчить такие последствия, более чем актуальна. Резервуар и источник инфекции - человек с явными и стёртыми формами болезни. Контагиозность максимальна в первые 5-6 дней болезни. Инкубационный период короткий - от нескольких часов до 3 дней. Заболевание может протекать в виде лёгких, среднетяжёлых и тяжёлых вариантов не осложнённой формы, либо приобретать осложнённое течение.

Профилактические мероприятия

Массовая иммунопрофилактика существенно снижает заболеваемость гриппом, особенно при совпадении антигенной структуры вакцинного и «дикого» вирусов гриппа. Для иммунизации населения на коммерческой основе предлагают следующие вакцины, зарегистрированные в установленном порядке: Ваксигрипп (Франция); Бегривак (Германия); Агриппал (Бельгия); Инфлювак (Голландия).

Для массовой иммунизации населения применяют вакцины Российского производства: Гриппол (Россия) Грипповак (Россия). Гриппозная полимер-субъединичная вакцина «Гриппол» формирует в организме специфический иммунитет против гриппа и повышает неспецифическую резистентность организма к другим инфекциям за счёт присутствия в препарате водорастворимого полимерного иммуномодулятора полиоксидония, обладающего широким спектром иммунофармакологического действия.

Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ

Неспецифическая профилактика предусматривает применение как общих, так и специальных средств и методов. Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука. При гриппе рекомендуется проводить регулярный туалет носа – мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом. Полезно промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки. (Рецепт настоя: 3 столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять 30 минут.). Очень помогают теплые ножные ванны с горчицей (5 - 10 мин.), после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью. В дополнение к назначенным врачом лекарствам можно использовать вкусные немедикаментозные средства, такие как отвар шиповника, чай с малиной и медом, липовый чай. Сок малины с сахаром – хорошее освежающее питье при высокой температуре.