



Что такое грипп?

Грипп – это острая инфекция, передающаяся воздушно-капельным и контактно-бытовым путем. Вирус склонен к мутации, отличается стремительное развитие. Поражает дыхательные пути, протекает с лихорадкой, слабостью и кашлем.

Симптомы гриппа.

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный (скрытый) период, как правило, длится 2 - 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиваться одна из четырех форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая, гипертоксическая.

Почему важна профилактика гриппа

Опасность заболевания кроется в риске возможных осложнений, которые включают: воспаление легких, менингит, миокардит, ИМВП, обострение хронических заболеваний, отек головного мозга. Токсическое действие гриппа – сильнейший удар по здоровью человека.

Именно поэтому особое внимание уделяйте мерам профилактики, цели которой – предупредить инфицирование, повысить защитные функции организма и сделать течение заболевания более легким.

Профилактика любых ОРВИ предполагает обширный комплекс мер, включающих соблюдение личной гигиены, прием витаминов и противовирусных средств. Специфическая профилактика включает плановую вакцинацию для предотвращения массовой заболеваемости. Неспецифическая – это действия, направленные на повышение иммунного статуса человека.

Специфическая профилактика

Иммунизация против гриппа снижает риск заражения гриппом и защищает от появления осложнений. При введении в организм вакцины происходит выработка защитных антител, которые стимулируют иммунную систему для борьбы с инфекцией.

Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше всех неспецифических медицинских препаратов, например иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Как работает вакцина от гриппа

Вакцина от гриппа содержит ослабленные штаммы вируса или его частицы. Его количество в вакцине настолько незначительно, что не сможет поразить организм, однако иммунитет распознает его и сможет с ним бороться. Каждый год появляются новые штаммы, вирус мутирует и ученые модернизируют вакцину. В России для этого существует отдельный институт [НИИ гриппа](#).

Составы для вакцинации изготавливаются из живого вируса гриппа, который «убит» и поделен на части. Когда вакцина попадает в организм, она [запускает](#) выработку антител к вирусу. Они вырабатываются через 7-14 дней. Эти антитела обеспечивают защиту от заражения вирусами, которые будут активны именно в этом сезоне. Защиты обычно хватает на 6-12 месяцев, в зависимости от типа прививки. После прививки допустимы легкие общие и местные реакции организма: недомогание, покраснение в месте укола, повышение температуры до 37 - 37,5 °С. В течение 1-3 дней они проходят.

Гигиенические меры – первая линия защиты

Гигиена — важнейший элемент профилактики гриппа и ОРВИ. Она включает в себя несколько рекомендаций, которые нужно соблюдать:

1. **Правильное мытье рук.** Мыть руки следует теплой водой с мылом не менее 20 секунд, уделяя особое внимание зоне под ногтями, между пальцами, запястьями. После мытья тщательно высушивайте руки чистым полотенцем.

2. **Использование антисептиков.** Антисептик на спиртовой основе (с содержанием спирта не менее 60%) наносится на сухие руки в количестве, достаточном для покрытия всей поверхности кожи. Необходимо растереть его до полного высыхания.

3. **Ношение масок.** Маска для уменьшения рисков возникновения ОРВИ должна плотно прилегать к лицу, закрывая нос, рот, подбородок. Меняйте это индивидуальное средство защиты каждые 2–3 часа или сразу после увлажнения. Избегайте повторного использования одноразовых средств.

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.

Продукты для укрепления иммунитета

Здоровое питание является ключевым фактором здоровой иммунной системы и профилактики множества заболеваний. Известно, что плохое питание ослабляет иммунную систему, что делает человека более восприимчивым к болезням. Аналогичным образом, достаточное потребление белка имеет решающее значение для оптимального производства антител.

Овощи, фрукты, богатые витаминами С,А (цитрусовые, болгарский перец, морковь).

Пробиотики (йогурт, кефир) для поддержания здоровой микрофлоры кишечника.

Белковые продукты (курица, рыба, бобовые) для синтеза иммунных клеток.

Режим сна и физические нагрузки

1. Полноценный сон (7-9 часов) важен для восстановления, нормализации работы иммунной системы. Его недостаток ослабляет защитные силы организма.

2. Регулярные умеренные аэробные упражнения (ходьба, бег, плавание) стимулируют кровообращение, улучшают общую сопротивляемость организма.