



Эффективная профилактика простудных заболеваний у детей и взрослых.

Простудой болеют не только дети, но и взрослые. В среднем до 10 раз в году у малышей бывает насморк, кашель, поднимается температура; у зрелых людей этот показатель меньше (3–4 раза в год), однако расслабляться им тоже не стоит. А с началом учебного года, когда на улице начинается сезон дождей, а потом и морозов, организм человека страдает от нехватки витаминов, и поэтому в это время особо начинает болеть. Что же в таком случае нужно делать? Ответ очевиден – профилактика простудных заболеваний станет отличным выходом из сложившейся ситуации. Поэтому сегодня рассмотрим эффективные способы, с помощью которых можно уменьшить вышеприведенные показатели с восьми раз в год до трёх.



Способы предупреждения болезни

Профилактика простудных заболеваний как у детей, так и у взрослых состоит в целом комплексе выполняемых мероприятий. Среди возможных способов недопущения возникновения болезни выделяют следующие:

- вакцинация;
- приём витаминов, а также медицинских препаратов;
- закаливание; правильный образ жизни (прогулки, сон, питание, соблюдение личной гигиены, чистота в доме);
- очищение носа;
- домашние методы профилактики;
- ароматерапия.

Как видно, существует масса способов, ограждающих ребёнка и взрослого человека от атаки вирусов и микробов. Сейчас остановимся на каждом из пунктов.



Прививки.

Профилактика простудных заболеваний у детей может начинаться с вакцинации. Прививка способна защитить детский организм от определённых видов микроорганизмов. Вакцинация предлагается лишь тогда, когда заранее известен штамм вируса гриппа. И, кстати, полноценная защита детского и взрослого организма наступает только спустя 14 дней после прививки. За этот период в теле человека вырабатываются нужные антитела. Однако по отношению к ребёнку принимать решение насчёт вакцинации должен родитель сообща с доктором.



Приём витаминов

Употребление свежих фруктов и овощей для детей и взрослых – это лучшая профилактика простудных заболеваний. Однако не стоит заставлять ребёнка килограммами поедать яблоки, бананы и другие продукты, поскольку избыток тоже не пойдёт крохе на пользу, а наоборот, может вызвать аллергическую реакцию. Поэтому во всём нужно знать меру, даже в приёме натуральных витаминов. Кроме фруктов и овощей источником эликсира жизни являются ржаной хлеб, молоко, крупы (в особенности овсянка и гречка), бобовые, масла. Поэтому не стоит пренебрегать этими продуктами, поскольку в них тоже имеется достаточное количество полезных составляющих.

Специальные препараты для повышения иммунитета Среди огромного количества существующих медикаментов, способных не допустить проникновение вирусов, по эффективности выделяют следующие лекарственные средства: капли «Амизон», «Афлубин», «Анаферон», сироп «Иммунофлазид», таблетки «Инфлюцид». Эти препараты для профилактики простудных заболеваний заслужили право на существование, поскольку они действительно эффективны, справляются со своей задачей. А для взрослых людей хорошими средствами являются таблетки «Арбидол», «Циклоферон», «Супрадин».

Профилактика простудных заболеваний: закаливание организма

На сегодняшний день это самый надёжный способ защиты не только детей, но и взрослых от атак различных вирусов. Закаливать деток начинать стоит с лета, поскольку в это время возможность переохладить организм снижается. Лучшим вариантом станет поездка на море, в деревню, на дачу. Если возможности выехать за черту города нет, то родители должны записать малыша на занятия в бассейне. Если ребёнок склонен к простудным заболеваниям, тогда с ним необходимо проводить профилактические процедуры. Для начала нужно ежедневно растирать ручки и ножки охлаждённым полотенцем, следующим шагом станет постепенное понижение температуры воды в ванной. После того как детский организм привыкнет к таким процедурам, можно переходить к обливаниям, контрастному душу. Эти мероприятия помогут укрепить иммунитет. И родители тоже не должны упускать такую возможность.



Однако закаливание не ограничивается только лишь водными процедурами, к такому способу профилактики также относятся следующие пункты: частное проветривание комнат; хождение босиком в помещении, а также летом на улице, причём в любую погоду; не стоит бояться сквозняков, ведь в детских садах малыши спят и даже занимаются с приоткрытыми окнами; приучение ребёнка к прохладному питью (например, сок из холодильника, молоко, ряженка). Главное правило закаливания – во всех процедурах нужно понемногу наращивать нагрузку, и тогда ребёнок не простудится, организм его станет крепче.

Укрепление иммунитета

Профилактика гриппа и простудных заболеваний должна начинаться с базовых понятий, а это прогулки, сон, питание, чистота в доме. Следующие пункты должен выполнять каждый родитель, если он хочет, чтобы его ребёнок рос здоровым, крепким и счастливым:

- ежедневное проветривание квартиры;
- поддержание оптимальной температуры (21–23 градуса), а также влажности (50–70%) в помещении; частая уборка комнат, особенно если в доме есть животные;
- правильное питание всей семьи. Под этим понимается следующее: если ребёнок грудного возраста, то лучшей для него едой будет мамино молоко. Для деток постарше, а также взрослых, необходимо позаботиться о разнообразном питании: включении в рацион мяса, рыбы, свежих овощей и фруктов, молочных продуктов;
- ежедневные двухчасовые прогулки на свежем воздухе;
- мытьё рук – отличная профилактика простудных заболеваний. Ведь вредные микроорганизмы способны попадать через рот, нос, глаза, а если ребёнок ещё и начнёт трогать грязными руками лицо, то он без проблем подхватит вирус. Поэтому лучшая профилактика детских простудных заболеваний – это тщательное мытьё рук с мылом. Однако не всегда есть такая возможность (например, мама с малышом находится в магазине, транспорте), в этих случаях у родителя всегда должны быть под рукой влажные салфетки на спиртовой основе.



Промывание носа

Для того чтобы укрепить защитные способности носовой полости, доктора советуют промывать её. Для этого отлично подойдёт поваренная или морская соль: на 1 литр воды потребуется 0,5 чайной ложки этого белого порошка. Промывание носа по утрам приводит к ликвидации вирусов, бактерий, а в период эпидемии количество процедур по очищению увеличивают до 3-х в день.



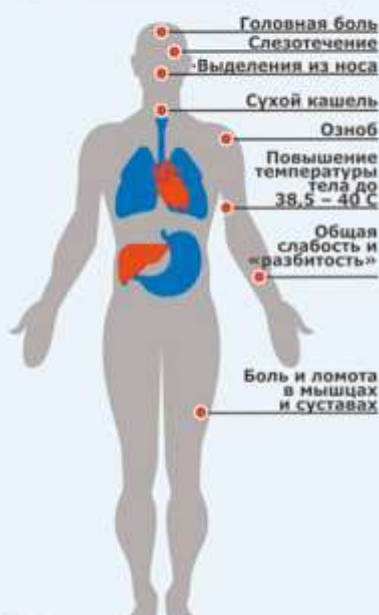
Ароматерапия

Профилактика простудных заболеваний у детей таким способом поможет избежать их, особенно в осенне-зимний период. Также эфирные масла будут кстати при уже появившихся симптомах болезни, в комплексном лечении они очень эффективны. Можно использовать аромалампы (продаются в магазинах фэн-шуй), аромакулоны. Также хорошим вариантом станут ингаляции с эфирными маслами. При простуде можно использовать лаванду, эвкалипт, пихту, шалфей, гвоздику. Для этого в воду добавляют всего 2 капли нужного растения, и человек вдыхает его пары.

Однако с ароматерапией нужно быть осторожным по отношению к деткам до трёх лет, ведь эфирные масла могут вызвать сильную аллергию. Сегодня были рассмотрены самые эффективные меры профилактики простудных заболеваний, такие как правильный образ жизни, приём витаминов, закаливание, вакцинация и некоторые другие. Только применяя все эти способы в комплексе, человек может обезопасить себя и своего малыша от болезней.

Профилактика гриппа

Симптомы:



Профилактика:



При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

ЧТО ТАКОЕ ГРИПП И ЧЕМ ОН ОПАСЕН

Грипп – опасная и тяжелая инфекционная болезнь. Он представляет серьезную проблему как для каждого человека в отдельности, так и для общества в целом. Заболеть гриппом может любой человек в любом возрасте.

Во всех странах мира грипп рассматривается как глобальная инфекция, наносящая колоссальный социально-экономический ущерб. Пандемии гриппа развиваются примерно 3 раза в столетие, унося огромное количество жизней. Последняя пандемия гриппа началась весной 2009 года в Южном полушарии и охватила к осени весь Земной шар, включая Россию. У многих людей отмечается тяжелое течение болезни, вплоть до смертельных исходов. При гриппе обостряются хронические заболевания, кроме того, грипп имеет обширный список возможных осложнений:

- легочные осложнения (пневмонии, бронхит), именно пневмонии являются основной причиной большинства смертельных исходов от гриппа;
- осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

По оценкам специалистов, ежегодные эпидемии гриппа приводят к 3-5 миллионам случаев тяжелой болезни и 250-500 тыс. случаев смерти во всем мире.

Эпидемии гриппа оказывают негативное воздействие на экономику в связи со снижением производительности труда, уменьшением трудовых ресурсов и создают чрезмерную нагрузку на учреждения здравоохранения.

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ГРИППОМ

Грипп – это вирусная инфекция. Вирусы гриппа легко распространяются от человека к человеку при кашле, чихании и близком контакте с больным человеком. Когда инфицированный человек кашляет или чихает, капли, содержащие вирусы, распространяются по воздуху и вдыхаются лицами, находящимися поблизости. Вирус может также передаваться через руки, инфицированные вирусом. В воздухе вирус гриппа сохраняет жизнеспособность и инфекционные свойства (способность к заражению) в течение нескольких часов, на поверхностях - до 4-х суток.

КАКИЕ ВИРУСЫ ВЫЗЫВАЮТ ЭПИДЕМИИ ГРИППА

Существуют три типа сезонного гриппа – А, В и С. Вирусы гриппа А подразделяются на подтипы в соответствии с сочетаниями 2 видов белков вируса (Н и N), расположенных на поверхности вируса. Среди многих подтипов вирусов гриппа А в настоящее время среди людей циркулируют подтипы гриппа А(Н1N1) и А(Н3N2). Циркулирующий вирус гриппа А(Н1N1) обозначается также как А(Н1N1)рdm09, поскольку он вызвал пандемию 2009 года и впоследствии сменил вирус сезонного гриппа А(Н1N1), циркулировавший до 2009 года. Все известные до настоящего времени пандемии вызывали лишь вирусы гриппа А. Циркулирующие вирусы гриппа В можно подразделить на 2 основные группы (линии), обозначаемые как линии В/Ямагата и В/Виктория. Вирусы гриппа В не подразделяются на подтипы. Вирусы гриппа типов А и В отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, вызывая вспышки и эпидемии. По этой причине в вакцины сезонного гриппа включают соответствующие штаммы вирусов гриппа А и В. Вирус гриппа С выявляется гораздо реже и обычно вызывает легкие инфекции, которые приводят к менее значительным последствиям для общественного здравоохранения.

КАКОВЫ ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ГРИППА

Обычно грипп начинается внезапно. За считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в нее бактерий. Среди симптомов гриппа – жар, температура 38-40° С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, недомогание (плохое самочувствие), кашель (чаще сухой), насморк, заложенный нос, боль и першение в гортани. Кашель может продолжаться 2 недели и более.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

При первых симптомах заболевания нужно остаться дома, чтобы не заразить окружающих и вовремя заняться лечением. Необходимо немедленно вызвать врача. Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента. Для того, чтобы лечение было эффективным, необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме того, рекомендуется обильное питье – это может быть горячий чай, настои/отвары/, морсы на клюкве, бруснике, малине, черной смородине, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше. Ни в коем случае нельзя отправлять заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. Нельзя переносить грипп «на ногах». При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА

Основной и наиболее эффективный метод профилактики гриппа – своевременная вакцинация гриппозными вакцинами. Более надежной защиты от гриппа, чем прививка – нет. Безопасные и эффективные вакцины против гриппа используются уже более 60 лет. Вакцинация особенно важна для людей повышенного риска заражения, а также лиц с высоким риском развития осложнений гриппа. В России прививки против гриппа с 2006 года включены в Национальный календарь профилактических прививок. Иммунизация в обязательном порядке должна проводиться:

- детям 6 месяцев до 6 лет;
- учащимся 1-11 классов, обучающимся в профессиональных образовательных организациях и организациях высшего образования;
- взрослым, работающим по определенным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы);
- беременным женщинам;
- взрослым старше 60 лет;
- лицам, подлежащим призыву на военную службу;
- лицам с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

Вакцинация позволяет:

- снизить риск развития тяжелого заболевания, госпитализации и смерти;
- снизить риск заражения гриппом;

- предотвратить распространение гриппа в семьях, среди друзей и других людей.

По итогам прошедшего сезона заболеваемость гриппом не привитых лиц в 7 раз превысила уровень заболеваемости среди лиц, получивших прививки. У заболевших гриппом привитых заболевания протекали без осложнений.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Эффективность вакцины от гриппа несравнимо выше неспецифических медицинских препаратов, например, иммуномодуляторов, витаминов, гомеопатических средств, средств «народной медицины» и так далее.

Потенциально возможные побочные эффекты вакцинации против гриппа обычно носят легкий характер и включают в себя болезненность и покраснение в месте инъекции. Некоторые люди сталкиваются с головной болью, мышечными болями, лихорадкой, усталостью. Эти побочные эффекты незначительны и быстро проходят, в отличие от гриппа.

Проводить вакцинацию целесообразно в сентябре-ноябре, за 2-3 недели до подъема заболеваемости. Прививки против гриппа проводятся в медицинских учреждениях по месту прикрепления специально обученным медицинским персоналом. Перед вакцинацией обязательно проводится врачебный прием. Противопоказаний к вакцинации гриппа немного. Прививку против гриппа нельзя делать при острых лихорадочных заболеваниях, при повышенной чувствительности организма к яичному белку, если он входит в состав вакцины.

Состав вакцин меняется ежегодно, в состав вакцин включаются фрагменты частиц вирусов, актуальных для данного сезона. Выработка иммунитета происходит в течение 2-3 недель, напряженный иммунитет сохраняется в течение полугода. На предстоящий сезон гриппа 2017-2018 гг. ВОЗ рекомендовано включить для северного полушария в состав трехвалентных вакцин следующие штаммы вируса гриппа:

- А/Мичиган/45/2015 (H1N1) пдм09-подобный;
- А/Гонконг/4801/2014 (H3N2) -подобный;
- В/Брисбен/60/2008-подобный.

Все эти штаммы входят в вакцины, поступившие на территорию Кемеровской области.

В 2016 году в Кемеровской области было привито 1109,9 тыс. кузбассовцев. Задача на 2017 год – привить не меньше. Это позволит снизить интенсивность эпидемии и предотвратит летальные исходы от гриппа.

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА:

- сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона;
- чаще бывайте на свежем воздухе;
- сократите время пребывания в местах массового скопления людей и общественном транспорте;
- пользуйтесь маской в местах скопления людей (магазины, торговые центры, зрелищные учреждения, общественный транспорт и т.п.);
- избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают и кашляют;
- регулярно и тщательно мойте руки с мылом, особенно после возвращения с улицы или пользования общественным транспортом;
- прикрывайте рот и нос салфеткой/платком при кашле и чихании;
- промывайте полость носа, особенно после возвращения с улицы;
- регулярно проветривайте помещения, в которых живете, учитесь или работаете;
- увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь;
- ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, киви, лимон и др.);
- добавляйте в блюда чеснок, лук;
- используйте по рекомендации врача препараты и средства, повышающие иммунитет;
- ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь, регулярно занимайтесь физкультурой, проводите закаливающие процедуры.

В случае появления заболевших гриппом в семье, рабочем коллективе, образовательном учреждении – начинайте прием противовирусных препаратов с профилактической целью (**по согласованию с врачом, с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата**). Изолируйте больного в отдельном помещении. Максимально ограничьте его контакты с беременными женщинами, детьми первого года жизни, пожилыми, лицами с хроническими заболеваниями.

Соблюдайте правила профилактики и будьте здоровы!