**Здоровый образ жизни - как профилактика гриппа**

С наступлением холодного времени года резко возрастает число заболевших острыми респираторными инфекциями, которые в общей структуре инфекционных болезней занимают первое место. Во время сезонной пандемии на долю респираторных инфекций приходится 12 - 15% от общего числа всех заболеваний. Снизить риск заболеть гриппом можно, если начать готовиться к приходу холодов заблаговременно.

Профилактика гриппа подразделяется на неспецифическую и специфическую.

**Неспецифическая профилактика** – это комплекс мер, который направлен на укрепление иммунитета и снижение возможности заражения вирусами и другими патогенными возбудителями. Состоит из трёх основных групп профилактических мер:

- направленные на повышение сопротивляемости организма к внешним неблагоприятным воздействиям, в том числе и гриппу. К таким мерам можно отнести все основные принципы здорового образа жизни: закаливание, правильное питание, режим дня, физическую активность и т.д.

- гигиенические мероприятия, которые позволят меньше контактировать с вирусом и тем самым помогут сохранить здоровье.

- применение лекарственных препаратов, действие которых не направлено на конкретного возбудителя, но, тем не менее, они могут помочь избежать появления болезни.

Более подробно рассмотрим некоторые меры неспецифической профилактики гриппа.

**Закаливание** – это один из самых бюджетных вариантов профилактики, ведь солнце, воздух и вода доступны всем. Начинать закаливаться можно в любое время года и в любом возрасте, предварительно посоветовавшись с врачом. Обратиться за советом можно к участковому терапевту, врачу кабинета или отделения профилактики в поликлинике по месту жительства, а также к специалистам Центра здоровья Центра медицинской профилактики. Рекомендации для каждого пациента подбираются индивидуально, но есть и общие рекомендации:

- мойте руки холодной водой,

- не спешите надевать перчатки с приходом первых холодов,

- чаще ходите босиком (по квартире, двору).

**Сбалансированное питание,** обогащенное витаминами, минералами и другими полезными микроэлементами продукты дадут силы вашему организму противостоять опасной инфекции. В больших количествах понадобится аскорбиновая и лимонная кислоты (цитрусовые, яблоки, шиповник), а также селен (каши, чеснок), витамин Е, марганец, цинк и медь (орехи), железо (мясо, помидоры), йод (морская рыба), фитонциды (лук, чеснок). Фитонциды хорошо убивают вирусы, полезно съедать 1-2 зубчика чеснока в день.

**Питьевой режим.** Обильное питье полезно как при самом гриппе, так и в качестве профилактики. Вода растворяет и помогает выводить токсины из организма. Предпочтение отдается чистой теплой питьевой воде, травяным чаям, отвару шиповника. В день желательно выпивать более 2 литров воды.

**Физическая активность**. Ежедневные занятия спортом также необходимы для нормальной работы иммунной системы. Правда стоит помнить, что в течение часа после тренировки иммунитет немного снижается. Учитывая этот факт, после нагрузок необходимо переодеться в сухую комфортную одежду, избегать сквозняков и людных мест.

**Сон.** Хорошо отдыхать и высыпаться – еще одно условие, необходимое для нормальной работы защитных систем организма. Недосыпающий и неотдохнувший человек становится легкой «добычей» для вирусов гриппа во время эпидемии.

Следующим важным моментом для неспецифической профилактики гриппа является выполнение гигиенических правил. Возбудители острых респираторных инфекций передаются воздушно-капельным путем. Зная это, необходимо выполнять следующие простые правила:

- избегать мест скопления людей во время эпидемии;

- надевать медицинскую маску, закрывающую нос и рот, если все-таки есть

необходимость посещать людные места;

- мыть руки с мылом или протирать антибактериальными салфетками после посещения общественных мест. Вирус гриппа живёт на руках человека 5 минут. Если за это время человек успеет дотронуться до каких-то вещей, то вирусы перейдут на них и будут жить там гораздо дольше: 24 - 48 часов они сохраняют свою жизнеспособность на металле и пластмассе, 10 суток - на стекле;

- проветривать помещение как минимум раз в час на несколько минут. Ведь в теплом, сухом воздухе закупоренного помещения возбудители сохраняют свою жизнестойкость очень долго. Лучше отказаться от обогревателя в пользу теплой одежды.

К методам неспецифической профилактики гриппа относят использование лекарственных препаратов, которые могут помочь не заразиться вирусами гриппа и других ОРВИ. К ним относят **витамины**. Эти вещества оказывают стимулирующее действие на иммунную систему. Особенно важно употреблять в период эпидемии витамины С, А и группы В. Помогут повысить иммунитет иммунокорригирующие средства. **Они** стимулируют выработку интерферона, тем самым повышают сопротивляемость организма к инфекциям. Эффективным барьером для проникновения возбудителя является смазывание носовых ходов противовирусными мазями. Но прежде чем назначать себе тот или иной препарат, проконсультируйтесь со специалистом.

**Специфическая профилактика гриппа**

**Вакцинация** - на сегодняшний день это единственный специфический метод профилактики гриппа, который в основном направлен на снижение риска от осложнений респираторных инфекций (пневмонии, синуситов, энцефалопатий, бронхиальной астмы и других). Вместе с вакциной в организм человека поступает частица вируса, к которому вырабатываются антитела. Для выработки иммунитета против инфекции требуется в среднем месяц. Поэтому прививаться лучше всего в октябре. Но и во время эпидемии привиться не поздно. Уже через 5-10 дней вырабатывается первый защитный уровень противогриппозных антител, который на протяжении 1-1,5 месяцев продолжает расти. Действие после прививки сохраняется на протяжении 6 месяцев. Что же касается самой вакцины. Высокая изменчивость вируса вызывает необходимость ежегодно обновлять состав вакцины. Обычно она содержит 3-4 штамма вируса, что позволяет обеспечить защиту организма от родственных штаммов. Поэтому, ежегодно, за 6-9 месяцев до предполагаемой вспышки заболеваемости респираторными инфекциями, ВОЗ выдает свои рекомендации по составу противогриппозной вакцины.

Прививаться ВОЗ рекомендует ежегодно людям старше 65 лет, детям от 6 месяцев до 15 лет, а также медицинским работникам и другим людям, которые входят в группу риска: страдающим ожирением, хроническими заболеваниями, курящим и женщинам, планирующим беременность. Ведь, как показывает практика, своевременная вакцинация против гриппа в 80-90% случаях может предотвратить болезнь. А если заболевание все-таки возникло, то у привитых людей оно протекает без серьезных осложнений и в более легкой форме. Сделать прививку от гриппа бесплатно можно в поликлинике по месту жительства, предварительно получив к ней допуск у участкового терапевта или в доврачебном кабинете.

Используя простые методы неспефической профилактики гриппа, которые основаны на принципах здорового образа жизни и направлены на укрепление организма в целом, совместно со своевременной вакцинацией, позволят более эффективно защититься от гриппа. Также стоит помнить, что придерживаться правилам ЗОЖ желательно всегда, ведь они помогут избежать не только простуды, но и других сложных, и порой неизлечимых заболеваний.

Материал подготовила

Екатерина Морозова,

пресс-секретарь ГБУЗ АО «ЦМП»