

Профилактика гриппа

Ни для кого не секрет, что предупреждение заболевания гораздо лучше его лечения. Тем более такого заболевания, как грипп, методов профилактики которого разработано огромное количество. В последнее время люди стали осознавать серьезность и полезность профилактических мер, стали отходить от принципа «пока гром не грянет, мужик не перекрестится». Но чтобы эти меры не стали полумерами, чтобы Вы на себе ощутили эффект от профилактических мероприятий, мы преподносим Вам этот ценный материал.

Используйте его с пользой для себя, найдите наиболее приемлемый для Вас способ защиты от гриппа, **эпидемия уже на пороге**.

Самое первое и, пожалуй, главное средство защиты – формирование иммунитета к вирусу гриппа. Достигается это путем вакцинации.

Сразу хотим оговорить, что прививка защищает от заболевания гриппом. Нет, не защищает. То есть, заболеть Вы рискуете так же, как и непривитый человек, но болеть Вы будете несоизмеримо легче, и осложнений после гриппа не получите.

Следующее средство профилактики – интерферон. Это обширная группа препаратов, включающая в себя нативный (человеческий) интерферон и рекомбинантный а-интерферон.

Нативный (человеческий) лейкоцитарный интерферон выпускается в ампулах, разводится перед применением кипяченой водой комнатной температуры и закапывается в нос по 2-3 капли в каждую ноздрю 1 раз в день. Если Вы по долгу службы вынуждены плотно общаться с больными гриппом (например, Вы работаете в поликлинике в период гриппа), то закапывать интерферон Вам придется гораздо чаще: каждые 3 часа.хлопотный, но достаточно эффективный метод профилактики.

В настоящее время существует так же довольно обширная группа синтетических интерферонов. Эти препараты по эффективности превышают нативный интерферон. Форма выпуска тоже на Ваш вкус, выбирайте. Реаферон, Гриппферон – те же капли в той же дозировке. Виферон – в форме ректальных свечей и интраназальной мази (для носа). Достаточно утром нанести мазь на слизистую носа, чтобы защититься от гриппа на целый день.

Из индукторов интерферона часто применяют Амиксин (телоран) в профилактической дозе.

Группа противовирусных препаратов так же предоставляет ряд лекарств для профилактики. Самый простой из них – Ремантадин. Не стоит относиться к нему снисходительно. Этот препарат проверен временем. Профилактическая

доза его – 1 таблетка в день. Маленьким детям его заменяют на Альгирем (сироп).

Более «модный» противовирусный препарат – Арбидол. Его профилактическая доза такая же – 1 таблетка в день. В качестве информации для общего развития назову еще пару препаратов – озельтамивир – Тамифлю и занамивир – Реленца. В России эти препараты используются редко.

Для неспецифической иммунной стимуляции в период гриппа используют такие препараты как ИРС-19, Имудон, Бронхомунал, Рибомунил. Они применяются с целью профилактики ОРВИ в первую очередь, и используются в основном людьми с бронхо-легочной патологией. Для основной массы людей рекомендуется применение препарата Иммунал с этой же целью.

Обязательно в период гриппа не забудьте о витаминах, особенно это касается курильщиков. Витамин С в больших дозах показан как заболевшим гриппом, так и здоровым людям с профилактической целью. Настоятельно рекомендуем принимать натуральный витамин С: шиповник, клюква, брусника, черная смородина, цитрусы.

Приготовление витаминного чая из шиповника. Ягоды шиповника растолочь, горсть размельченных ягод засыпать в термос и залить кипятком. Плотно закрыть и оставить настаиваться на ночь. Утром ароматный и полезный чай готов, наслаждайтесь.

Клюквенный морс готовится проще: растолченные ягоды (свежие или замороженные) заливаются водой, процеживаются через ситечко. Добавьте сахар, а лучше мед, и принимайте свою порцию витаминов. Только не нужно портить морс кипячением. Некоторые любят варить морс, убивая при этом витамины. Аналогично готовится брусничный морс. Черная смородина гораздо полезнее в протертом или замороженном виде, без варки. Ешьте её ложками или пейте смородиновый морс.

Не нужно пренебрегать народными средствами профилактики. В природе есть замечательный природный фитонцид – чеснок. Применяйте его грамотно, и таблетки Вам не понадобятся. Чеснок употребляют как внутрь, так и наружно. Тарелочку с чесноком можно поставить на рабочий стол и вдыхать его целебный запах. Ребенку хорошо будет повесить на шею чесночные бусы. Ешьте чеснок при каждой удобной возможности, отдельно или составе блюд.

Таким образом, Вы имеете целый арсенал средств для защиты от гриппа. Выбирайте, что Вам больше нравится. В период эпидемии заболеет только ленивый, кто просто не удосужился принять меры. Не поленитесь, позаботьтесь о себе, любимом!