

## Профилактика гриппа и ОРВИ

Острые респираторные заболевания (**ОРЗ**) – это целая группа инфекционных болезней, протекающих с поражением дыхательных путей и характеризующихся сходными симптомами: кашель, насморк, повышение температуры, головная боль, першение и боли в горле. В возникновении болезни «повинны» вирусы и бактерии, количество которых исчисляется сотнями. Наиболее известные из них – вирусы гриппа и аденовирусы. Микробы мирно уживаются в носоглотке человека. При переохлаждении микробы оживают и могут вызвать заболевание. В других случаях возбудитель попадает в организм воздушно-капельным путём от больного, который при кашле и чихании распространяет вокруг себя инфекцию.

**Грипп** начинается с резкого повышения температуры до 39°- 40°С и озноба. Появляется головная боль, слабость, боли в мышцах и суставах. Кашель, насморк и боль в горле могут появиться позднее. Грипп опасен своими осложнениями. Самым частым из них является пневмония.

Ежегодно для профилактики гриппа фармацевтическая промышленность предлагает различные препараты. Медики утверждают, что самая эффективная мера профилактики гриппа и его осложнений – **своевременная вакцинация**. Борьба с гриппом должна быть направлена на укрепление иммунитета, на повышении способности организма противостоять возбудителю.

По данным лабораторных исследований, сезонный подъем заболеваемости, регистрируемый в Челябинской области в настоящее время, имеет негриппозную этиологию и обусловлен циркуляцией преимущественно рино- и аденовирусов.

### Профилактика ОРВИ и гриппа состоит из двух методик:

**Первая** - неспецифическая профилактика,  
**вторая** - специфическая профилактика.

К неспецифической профилактике ОРВИ и гриппа относятся:

- регулярная влажная уборка и проветривание помещений;
- закаливание организма здорового ребенка (проводится летом, до похолоданий);

- предотвращение переохлаждения детей, ведь оно резко снижает способность детского организма вырабатывать эндогенный интерферон, являющийся одним из основных факторов организма человека в борьбе с вирусной инфекцией;
- соблюдение режима дня, личной гигиены, принципов здорового образа жизни и рационального питания, содержащего овощи (особенно лук и чеснок), фрукты, соки, отвар шиповника;
- применение иммуномодуляторов растительного происхождения. Данные препараты применяются не позже, чем за месяц до начала сезонного подъёма заболеваемости;
- в последнее время успешно внедряются в практику в роли средств неспецифической профилактики ОРВИ «ИРС-19», «Бронхомунал», «Имудон». Врачи-педиатры назначают эти препараты в основном детям, склонным к повторным эпизодам ОРВИ;
- можно применять и другие препараты иммунокорректирующего действия, например, «Деринат», «Иммупрет», «Иммунорикс», которые преимущественно назначает детский иммунолог.

#### Специфическая профилактика ОРВИ и гриппа состоит из:

- применения гомеопатических препаратов («Афлубин» и др.);
- применения противовирусных препаратов - «Анаферона», «Арбидола», «Виферона», оксолиновой мази также по назначению врача-педиатра.

