***Профилактика***

Профилактика ОРВИ состоит в общем оздоровлении, укреплении организма и стимуляции иммунитета путём закаливания, занятий физкультурой на свежем воздухе, лыжами, катанием на коньках, плаванием, употреблением полноценной, богатой витаминами пищи, а в конце зимы и начале весны — умеренного количества витаминных препаратов, лучше естественного происхождения.

В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, избегать слишком тесного контакта с больными, как можно чаще мыть руки. Те же правила следует соблюдать и больным: взять больничный лист, не посещать массовые мероприятия, стремиться как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми, носить марлевую повязку. Для обеззараживания воздуха помещения использовать аэрозольное средство "Бактерокос ментол

Общие рекомендации

**Рекомендации для детей:**

Можно ли предупредить заболевания ОРВИ? Да.

Следует начинать с самого обычного, простого, столь необходимого для здоровья — дышать чистым свежим воздухом. Достигается это систематическим проветриванием квартиры и помещения, где находится ребенок. Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках, скверах. Больше и чаще бывать в лесу. Ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает детский организм.

В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей (кино, театры), а больше ходить пешком.

Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать 0,25% оксолиновую мазь. Ею смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.

Высокоэффективным профилактическим и лечебным средством при гриппе и ОРВИ обладает лейкоцитарный интерферон. Он не имеет противопоказаний к применению и не оказывает побочных действий, закапывается или распыляется в нос 3 раза в день по 3-4 капли.

Для индивидуальной профилактики гриппа применяют ремантадин (по 1 таблетке 1 раз в день в течение 20-30 дней). Он помогает и при первичных признаках заболевания гриппом. Опоздание с началом лечения всего на сутки снижает ценность препарата почти вдвое, а через два дня он уже практически бесполезен.

Итак, многое зависит от родителей. Следите за режимом дня ребенка. Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:

— соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время, регулярно и полноценно питаться;

— делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

— при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату.

Ну а если ребенок все-таки заболел, надо сразу уложить его в постель и вызвать врача на дом. До его прихода можно дать 1 таблетку парацетамола и чай с малиной, липовым цветом, медом или настоем шиповника. В период болезни, особенно если она сопровождается высокой температурой, рекомендуется обильное питье настоев и отваров из указанных растений.

Народная мудрость гласит: грипп любит, чтобы его вылежали. Медицина с этим вполне согласна. Для избежания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим. Эти рекомендации, к слову, касаются не только детей, но и взрослых.

Рекомендации для взрослых:

Опасайтесь конфликтных ситуаций, старайтесь видеть во всем только положительные стороны.

Ежедневно обтирайтесь прохладной водой, каждый раз постепенно понижая ее градус. Промывайте нос и рот водой каждое утро.

Гуляйте не менее часа в день на воздухе, старайтесь хоть раз в неделю выехать на природу.

Весной ослабевшую иммунную систему выручает чеснок - достаточно в день два зубчика.

Ваш организм не должен испытывать недостатка в витаминах и минералах.

**Фитотерапия, народные советы**

Общегигиенические средства

Одним из наиболее распространенных и доступных средств для профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Однако, это недостаточно эффективный метод защиты себя, а при заболевании - окружающих от заражения.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере на период эпидемий, рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, это особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

Общеукрепляющие меры

Закаливание - важнейший метод профилактики респираторных инфекций (но не гриппа) в нашем климате, оно позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, попадающего в организм при заражении. Поэтому путем закаливания можно если и не полностью избежать простуды, то снизить чувствительность к нему ребенка.

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. Аскорбиновая кислота (витамин С) играет важную роль в регулировании окислительно-восстановительных процессов, углеводного обмена, свертываемости крови, регенерации тканей. Способствует повышению сопротивляемости организма, что по-видимому, связано с антиоксидантными свойствами аскорбиновой кислоты. Витамин С применяют внутрь по 0,5-1 г 1-2 раза в день. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

Чеснок. Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний его можно принимать по 2-3 зубчика ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Также положительным действием обладает употребление репчатого лука. (Чесночные рецепты-см. Приложение).

Ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям, а также значительно облегчит бюджет семьи, по сравнению с затратами на медикаментозные средства.

От насморка. Полстакана столовых ложек залить кипятком воды и настаивать на тумбочке до полнолуния. Если насморк еще не прошел, настаивать до следующего полнолуния.

Дополнительные меры

Туалет носа: мытье 2 раза в день передних отделов носа с мылом. При этом механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.

Полоскание горла растворами марганцовки, фурациллина, соды, ромашки.

Промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки. Рецепт настоя: 3 столовых ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять в течение 30 минут.

Смазывание слизистой носа масляным настоем чеснока с луком. Рецепт настоя: растительное масло в стеклянной посуде выдерживается 30-40 минут в кипящей воде. 3-4 дольки чеснока и 1/4 лука мелко нарезать, залить охлажденным приготовленным маслом. Смесь настаивается в течение 2 часов и процеживается.

Ингаляции в течение 2-3 минут - в 300 - граммовую кружку налить воды, вскипятить, добавить 30-40 капель настойки эвкалипта, или 2-3 ложки кожуры картофеля, или 1/2 чайной ложки соды.

Теплые ножные ванны с горчицей в течение 5-10 мин., после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.

При использовании народных методов необходимо помнить, что эти мероприятия должны проводиться ежедневно и длительно, это должен быть образ жизни.

Итак: если Вы все же заболели:

При первых признаках заболевания поспешите под горячий душ. Мойте все тело мочалкой и мылом, основательно прогреваясь, поскольку грипп «боится» горячей воды. Особенно важно прогреть лицо, шею и грудь.

Не нужно бояться горячей воды при температуре. Если позволяет состояние сердца и сосудов, примите горячую ванну в течение 10-15 минут. После этого насухо вытритесь, лягте в постель и как следует укутайтесь в одеяло, а через 2 часа смените нательное белье. Душ и ванну принимайте каждый день.

В первые дни заболевания гриппом вам будут необходимы следующие вещи: тепло, горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, теплое молоко, легкая неострая пища, витамины С и группы В.

Приготовьте поливитаминный настой шиповника, который обладает бактерицидными, дезинфицирующими свойствами, действует потогонно и мочегонно, повышает сопротивляемость инфекциям.

2-3 столовые ложки измельченных плодов шиповника залейте полулитром кипятка. Укутайте посуду (либо налейте в термос) и настаивайте в течение 6-8 часов, после чего процедите настой через несколько слоев марли. Принимайте по 1 стакану (детям полстакана) 2-3 раза в день, желательно с медом, вареньем или сахаром. После каждого приема тщательно прополощите рот, чтобы не навредить зубам.

Во время эпидемии гриппа для профилактики заражения, можно жевать корень аира (0,5 грамма 3-4 раза в день).

В помещении, где находится гриппозный больной, полезно несколько раз в день сжигать небольшие кусочки сосновой или еловой смолы, что дает великолепный стойкий смолистый запах, дезинфицирующий воздух в комнате.

Так же в домашних условиях можно на лопасти вентилятора нанести 3 капли пихтового, эвкалиптового или шалфейного масла, и включить прибор на три минуты. Получится хорошая ингаляция. 3-5 капель тех же масел можно капнуть на раскаленную сковороду – эффект будет тем же.

При сильном сухом кашле полезно существует еще одно народное средство: надо пить отвар изюма по 1/2 - 1/3 стакана 3-4 раза в день. Для этого 100 г изюма нужно варить на медленном огне в течение 10 минут, затем остудить и отжать.

Самое эффективное народное средство от гриппа – черная смородина во всех видах. Отвар из измельченных веточек смородины готовят так: полную горсть заварить 4 стаканами воды. Кипятить 5 минут, а затем парить 4 часа. Выпить на ночь в постели в теплом виде 2 стакана с сахаром. На следующий день повторить и больше не болеть.

**Вакцинация**

Сегодня уже доказано, что единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Состав современных вакцин ежегодно изменяется в соответствии с мутациями вируса для максимального совпадения с циркулирующими штаммами и защищает одновременно от трех типов вируса в 90% случаев. Эффективность вакцины от гриппа несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые нужно принимать в течение нескольких месяцев: иммуностимуляторов, витаминов, гомеопатических средств.

Специалисты единодушны в том, что вакцины по-прежнему остаются первой линией обороны в профилактике гриппа.

Время для прививки

Наибольшую опасность грипп представляет для малышей в возрасте до трех лет, пожилых людей старше 60 лет и людей с хроническими заболеваниями. Для этих категорий населения грипп может быть смертельно опасен. Именно среди них, после перенесенного гриппа, часто отмечаются осложнения — пневмония, невриты лицевого нерва, менингиты. Наиболее эффективным способом защиты от гриппа является вакцинация, она значительно снижает возможность получения осложнений и смертельного исхода. Сегодня можно сделать прививку за две недели до начала эпидемии.

Сейчас применяются как зарубежные вакцины — ваксигрипп (Франция), инфлювак (Голландия), флюарикс (Бельгия), бегривак и агриппал (Германия), так и отечественный препарат — гриппол.

Почему нужно вакцинировать детей

У детей в возрасте от 6 месяцев до 2 лет очень высока вероятность осложнений при гриппозной инфекции в связи с нарушением функции сердечно-сосудистой и даже центральной нервной систем.

Частота госпитализации детей от 6 месяцев до 2 лет при гриппе из-за возникающих осложнений очень высока и почти такая же, как и у людей с хроническими заболеваниями, отнесенных к группе высокого риска осложнений и смертности при гриппе.

По данным исследований у детей этого возраста грипп в 40% случаев осложняется отитом, что нередко приводит к глухоте.

Для того чтобы снизить заболеваемость гриппом детей этого возраста, в ряде стран рекомендуют вакцинировать против гриппа не только детей, но также и родителей.

У новорожденных детей до 6 месяцев количество осложнений и госпитализаций при гриппозной инфекции еще выше, чем у детей старше 6 месяцев. Поскольку вакцинация детей до 6 месяцев гриппозными вакцинами мало эффективна из-за незрелости их иммунной системы, рекомендуется вакцинировать беременных женщин во 2 или 3 триместрах беременности. В этом случае материнские защитные антитела попадают в организм новорожденного и могут защитить его от заболевания гриппом в течение 4-6 месяцев.

Вакцинация детей от 3 до 17 лет также желательна, поскольку дети этого возраста наиболее часто болеют гриппом, и поскольку при гриппозной инфекции повреждается функция практически всех систем организма, включая иммунную систему, переболевший гриппом ребенок оказывается ослабленным и чувствительным к различным вирусным и бактериальным инфекциям. Кроме того, дети этого возраста являются основными распространителями гриппозной инфекции, что повышает риск родителей и других членов семьи заболеть гриппом

**Список литературы**

*Смородинцева Е.А., Деева Э.Г., Лобова Т.Г., Коновалова Н.И. "Этиология современного гриппа" // Эпидемиология и Вакцинопрофилактика №1. С.5-9. (2001)*

*Белоусов Ю.Б., Карпов О.И., Леонова М.В., Ефременкова О.В. "Клинико-экономическая оценка средств, применяемых для профилактики и лечения ОРВИ. Качественная клиническая практика". Спецвыпуск: "Профилактика и лечение ОРВИ", (2002)*

*Ельшина Г.А., Бектимиров Т.А., Горбунов М.А., Лонская Н.И., Аксенов Л.А., Иванов А.А., Райкина Л.Г. "Оценка профилактической эффективности инактивированной субъединичной вакцины против гриппа Инфлювак при иммунизации детей школьного возраста"*

*Эпидемиология и Вакцинопрофилактика №5. (2002)*

*Материалы Internet:*

http://www.vitaminov.net/rus

http://www.medportal.ru

*http://www.gripp.ru*

**Приложение**

Народные рецепты

*"антигрипповая" смесь меда и лука (1:1)- ей смазывают слизистые оболочки полости носа и глотки через каждый час. Застарелый бронхит и грипп лечат специальным отваром.*

*В эмалированную или стеклянную кастрюлю положите 1 кг измельчённого лука, залейте его 1,25 л холодной воды и, плотно закрыв, доведите на сильном огне до кипения. Варить 1 час на слабом огне. Затем всыпьте 1 стакан сахарного песку, перемешайте и варите ещё 1 час, после чего добавьте 1 стакан мёда, хорошо перемешайте и вновь варите 30 минут.*

*Затем всыпьте сбор: по 1 столовой ложке травы душицы, зверобоя, чебреца, цветков аптечной ромашки, липы, по 1 десертной ложке листьев мать-и-мачехи, по 1 чайной ложке цветков лаванды и корней девясила. Вновь варить всё содержимое 30 минут. Если не удалось найти некоторые травы, то готовьте без них - лечебный эффект всё равно будет высоким. Кастрюлю затем снимите с огня, дайте отстояться при комнатной температуре 45 минут, после чего аккуратно, не встряхивая, отвар процедите через многослойную марлю. Хранить в холодильнике в бутылках из тёмного стекла не более 7 дней.*

*Измельченную луковицу заливают 0,5 л кипящего молока, настаивают 1 час в термосе. Выпить при гриппе один стакан горячего настоя вечером, а другой — утром.*

*30 г молодых побегов или незрелых шишек варят в 1 л молока 10 минут. Настаивают 2 часа и, процедив, пьют по стакану теплого отвара 3—4 раза в день.*

*Измельчают столовую ложку корня алтея, заливают стаканом холодной воды, через час процеживают, отжимают оставшуюся массу, смешивают, добавляют столовую ложку меда. Пьют по 1—2 столовых ложки через каждые 2 часа при гриппе и его осложнениях.*

*2 столовые ложки измельченных корней алтея заливают стаканом кипятка в термосе и по истечении 15—30 минут процеживают, добавляют столовую ложку меда и пьют по 1—2 столовой ложке через 2 часа при гриппе и его осложнениях.*

*Как противовоспалительное и отхаркивающее средство в народной медицине используют при трахеитах, бронхитах и воспалении легких настой листьев подорожника.*

*2—3 столовые ложки измельченных листьев подорожника заливают в термосе 0,5 л кипятка, настаивают 1 час и пьют настой горячим по Уз стакана 3-4 раза в день.*

*При гриппе, осложненном трахеитом, употребляют сок редьки посевной с медом. Вырежьте в редьке углубление, заполните медом и, накрыв сверху кусочком редьки, настаивайте 4 часа в теплом месте. Полученный сок слейте. Принимайте по столовой ложке 3 раза в день, а детям — по чайной ложке 3 раза вдень.*

*Горсть мелко поломанных веточек черной смородины залить 4 стаканами кипятка, 5 минут кипятить и, укутав, дать настояться. Выпить на ночь в постели в очень теплом виде 2 стакана с медом. Лечение провести дважды.*

*20 г полыни настаивают в 1 л водки. Пьют по 100 мл 3 раза в день за 15 минут до еды и еще раз перед сном.*

*В Болгарии при гриппе применяют отвар из листьев полыни горькой. Возьмите столовую ложку листьев полыни, залейте 200 мл воды и варите 5 минут. Отвар пейте 3 раза в день до еды по 1/4 стакана.*

*В Южной Америке пользуются популярностью следующие 2 рецепта при гриппе. Щепотку порошка листьев шалфея лекарственного заливают стаканом кипятка, процеживают и, добавив 2 столовые ложки коньяка, выпивают как можно быстрее горячим. Или же варят 3 минуты 10 листьев шалфея в 1 л белого вина. Пьют холодным каждые полчаса по 50 мл. Курс лечения 3 дня.*

*В Югославии известен следующий рецепт лечения гриппа. Берут по 15 г свежих растений буквицы и руты, измельчают, заливают 1 л вина, добавляют 3 столовые ложки меда и варят 5 минут. Принимают по 2 столовые ложки утром натощак. Чтобы снизилась температура при гриппе, в Болгарии готовят такое лекарство.*

*Возьмите 5 штук гвоздичек (пряность), 1 столовую ложку сахара, залейте 0,3 л воды и 0,3 л марочного красного вина, варите, пока не останется половина. Напиток нужно выпить как можно более горячим и лечь в постель с грелкой*