Профилактика гриппа и ОРИ

Тема профилактики гриппа становится особенно актуальной в периоды межсезонья и во время эпидемий.

Любой человек, который какую-то часть времени находится в обществе, контактирует с коллегами на работе, одноклассниками в школе, одногруппниками в детском саду, рискует заразиться. Никому не хочется болеть, не говоря уже о том, в какие суммы может вылиться лечение, особенно когда все члены семьи по очереди страдают от этой инфекции. Если верить статистике, 95% всех инфекционных заболеваний – это простудные заболевания, а точнее ОРИ и грипп. В нашей стране 40% всех больничных листов выдают из-за ОРИ и гриппа.

Грипп опасен своими осложнениями, а это синуситы (воспалительные заболевания околоносовых пазух), отиты, тяжелые пневмонии, поражение головного мозга и его оболочек (энцефалит и менингит), миокардиты и сердечно-легочная недостаточность. Чаще всего при этом страдают маленькие дети, пожилые люди и больные с сопутствующими хроническими заболеваниями.

К профилактике простуды и гриппа следует подходить комплексно. Это, прежде всего, коррекция образа жизни и питания, и только потом применение народных средств или лекарственных препаратов.

Самым надежным профилактическим средством от гриппа является вакцинация. Частицы ослабленного или убитого вируса попадают в организм человека с прививкой, запуская процесс выработки антител против данного штамма вируса.  
 Этого иммунитета хватает на период от 6 месяцев до 1 года. Эпидемии гриппа чаще всего возникают в декабре – марте.

Делать прививку лучше не в разгар эпидемии, а приблизительно за месяц до ее начала (октябре – ноябре), чтобы в организме успел выработаться достаточно крепкий защитный механизм против вируса.

Любой желающий может привиться, обратившись в учреждение здравоохранения по месту проживания к участковому терапевту или педиатру. В настоящее время в УЗ «Шарковщинская ЦРБ» имеется достаточное количество вакцины «Гриппол плюс» (производство Россия) и для желающих привиться платно – вакцина «Ваксигрипп Тетра» (производство Франция).

Сделав прививку, Вы не только сохраните свое здоровье, но и снизите риск возникновения заболевания у других членов семьи.

Помощник врача-эпидемиолога А.В. Лабецкая