

# Неспецифическая профилактика гриппа

Профилактические меры помогут вам не заболеть во время эпидемии гриппа.



Грипп является самым распространенным инфекционным заболеванием. Эпидемии гриппа периодически охватывают весь земной шар, и тогда мы подвергаемся угрозе заражения этим вирусом. Но грипп – это не просто простуда. Эта агрессивная болезнь имеет очень неприятные проявления в виде высокой температуры, головных болей, сильных насморка и кашля. Кроме того грипп грозит нам целым рядом опасных осложнений. Ежегодно в мире от гриппа умирают сотни тысяч людей. Как избежать этой болезни? Что предпринять, чтобы вирус не смог «оккупировать» наше тело? Снизить вероятность заражения гриппом, можно применяя специфическую и неспецифическую [профилактику гриппа](#).

**Профилактика гриппа. Что делать?**

Существует несколько способов профилактики гриппа:

- **Специфическая профилактика** представляет собой вакцинацию специальными вакцинами. Это достаточно эффективный метод, минус которого в том, что конкретная вакцина «работает» против конкретного штамма вируса гриппа и не может защитить вас от его других разновидностей.
- **Неспецифическая профилактика**. Это целый комплекс мер, в результате которых можно избежать заражения вирусами, вызывающими острые респираторные заболевания, и в том числе грипп.

**Что включает в себя неспецифическая профилактика гриппа?**

Неспецифическую профилактику можно разделить на три составляющие:

- Неспецифические меры, направленные на повышение сопротивляемости организма к внешним неблагоприятным воздействиям, в том числе и к гриппу, такие как закаливание, [правильное питание](#) и т.д.

- Гигиенические мероприятия, которые позволят меньше контактировать с вирусом и тем самым помогут избежать заражения.
- Прием специальных лекарственных препаратов, действие которых не направлено на конкретный вирус, но которые, тем не менее, могут помочь избежать появления болезни.

### **Уделяем особое внимание гигиене**

Вирус гриппа передается воздушно-капельным путем. Зная это, мы можем постараться избежать попадания инфекции в организм. Если соблюдать правила личной гигиены и сознательно избегать ситуаций, когда можно «подхватить» вирус, то риск заболеть значительно снизится.

- Избегайте мест скопления людей во время эпидемии.
- Если необходимость, «идти в люди» все-таки есть, одевайте специальную марлевую повязку, закрывающую нос и рот.
- После посещения общественных мест обязательно тщательно мойте руки с мылом или пользуйтесь антибактериальными салфетками.
- Не берите немытыми руками пищу и не прикасайтесь ими к лицу.
- Чаще делайте в квартире влажную уборку.
- Несколько раз в день проветривайте помещение по 15-20 минут.

### **Повышаем иммунитет и не бодем**

#### [Тестостерон влияет на эффект прививки от гриппа](#)

Мужской иммунитет реагирует на вакцину от гриппа слабее, чем женский, из-за высокого уровня тестостерона, показало новое исследование.

Своевременно обнаружить чужеродное существо и нейтрализовать его – это задача иммунной системы. И, несмотря на то, что вирус гриппа – очень агрессивен, сильная иммунная система способна защитить нас от болезни или дать возможность перенести болезнь в легкой форме. Чтобы иммунная система была в тонусе надо помнить об основных принципах здорового образа жизни.

- **Питание.** Следите, чтобы в вашем рационе в правильной пропорции находились белки, углеводы и жиры. Пища также обязательно должна содержать нужное количество витаминов и микроэлементов.
- **Закаливание.** Стимулируют защитные силы организма и закаливающие процедуры. Кратковременное охлаждение организма запускает механизмы активизации иммунной системы.
- **Физическая активность.** Ежедневные занятия спортом также необходимы для нормальной работы иммунной системы. Правда стоит учитывать, что в течение часа после активных нагрузок иммунитет немного снижается. Помните об этом, когда возвращаетесь с тренировки, и постарайтесь не «словить» вирус в это время.
- **Здоровый 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.

### **Лекарственные препараты в качестве неспецифической профилактики**

Существует целый ряд лекарственных препаратов, которые могут помочь нам не заразиться гриппом и другими **ОРВИ**. К ним относятся:

- **Витамины.** Эти вещества оказывают стимулирующее действие на иммунную систему. Особенно важно употреблять в период эпидемии витамины С, А и группы В.
- **Иммунокорректирующие средства.** К лекарствам, которые повышают сопротивляемость организма, относят препараты, содержащие интерферон, и лекарства, стимулирующие выработку интерферона в организме.

В то же время эффективность некоторых из препаратов, которые позиционируются как иммуномодулирующие и противовирусные, до сих пор не доказана и в научной литературе встречаются возражения против приема некоторых из них. Поэтому будьте осторожны, когда подбираете себе средство «для профилактики гриппа». Проконсультируйтесь со специалистом, прежде чем назначать себе тот или иной препарат.

Неспецифическая профилактика значительно повышает шансы не заболеть гриппом в сезон распространения этого заболевания. Своевременно применяйте методы неспецифической профилактики и не болейте!