



Комплексная профилактика ОРВИ

*Лекция разработана заведующей ОР и ВПП и ОМ ГБУЗ КО
«Калужский областной центр медицинской профилактики» Э.Б.
Угаровой*

В наши дни грипп и другие ОРВИ лидирует по частоте и количеству случаев в мире, и составляют около 95% всех инфекционных заболеваний.

В России ежегодно регистрируется от 27 до 40 млн. заболеваний ОРВИ. Вирусов из-за которых мы кашляем и чихаем, насчитывается более 250. Определить какой из них циркулирует в организме трудно, да и не нужно.

Главное знать, как уберечься от простуды.

Существуют понятия неспецифической и специфической профилактики (иммунизация).

Неспецифическая профилактика – укрепление иммунной системы организма.

Существует четыре основных правила укрепления иммунитета в период подъема простудных заболеваний:

- высыпаться;
- хорошо питаться;
- ежедневно заниматься гимнастикой;
- исключить все лишние нагрузки.

Важно помнить, что полноценный сон – это не только лучшее лекарство, но и надежный метод профилактики простудных заболеваний, как для детей, так и для взрослых. Хронически недосыпающие люди, значительно чаще и тяжелее болеют. Сон взрослого человека в настоящее время должен быть не менее 7-8 часов, ребенка в зависимости от возраста 9-10 часов.

В период подъема сезонной заболеваемости и эпидемии гриппа рекомендуется обязательный дневной сон (отдых) 40 – 60 мин.

Сон должен быть не только нормальным по продолжительности, но и полноценным.

Быстрее и крепче заснуть помогут хорошо проветренное помещение, особенно если в комнате долго работал телевизор и компьютер, жесткая постель с низкой подушкой, не согревающей голову (из лужги гречихи, бамбуковой, синтетической). Самой лучшей в эпидемию гриппа считается можжевельная подушка, так как аромат можжевельника великолепно очищает от инфекции дыхательные пути и является хорошим релаксантом (успокаивает, расслабляет организм).

Тем, кто тяжело засыпает, у кого беспокойный поверхностный сон поможет комплекс простых мероприятий:

- принять перед сном комфортный душ, или просто вымыть ноги, обязательно провести гигиену полости рта;

- ужинать за 2 часа до сна, ужин должен быть легким, предпочтительнее тушеные овощи и отварная рыба, перед сном рекомендуется теплое молоко с медом, или теплый кефир с отрубями;

- полезно перед сном провести ароматерапию, с использованием масел лаванды и розы;

- ложиться спать необходимо в одно и то же время;

- за 30-40 минут до сна необходимо заканчивать просмотр ТВ и работу за компьютером и проводить определенный, выбранный индивидуально для каждого ритуал.

Огромную роль в период подъема сезонной заболеваемости и эпидемии гриппа играет рациональное сбалансированное питание. Важно знать, что в период повышенной заболеваемости нельзя ограничивать питание и применять различные диеты. В зимнее время года питание должно быть сбалансированным, разнообразным, витаминизированным и регулярным. Калорийность рациона должна быть значительно выше, чем в летнее время.

В рационе питания необходимы рыба, морепродукты, мясо, сливочное и растительное масло, крупы и злаки, молочные продукты, яйца, крупы и злаки, мед и орехи. В умеренном количестве в период эпидемии можно употреблять и сало.

Особое значение в этот период имеют пряности: имбирь, чеснок, лук и др. - все душистое - это фитонциды, антисептики, очищающие кровь от микробов.

Еда должна стать лекарством.

Витамины растительного и животного происхождения особенно необходимы для активации защитных сил организма.

Еда должна быть лекарством

Витамин	Продукты	
	„, растительного происхождения	... животного происхождения
А	Морковь, цитрусовые	Сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир
Бета-каротин	Морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы	-
В ₁ (тиамин)	Сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук)	Свинина
В ₂ (рибофлавин)	Дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи	Печень, яичный желток, сыр
В ₅	Дрожжи, бобовые, грибы, рис	Печень, мясные субпродукты
В ₆	Проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи	Мясо, печень, рыба, молоко, яйца
В ₉ (фолиевая кислота)	Орехи, зеленые листовые овощи, бобы, проростки пшеницы, бананы, апельсины	Яйца, мясные субпродукты
В ₁₂	Дрожжи, морские водоросли -	Печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба
С	Шиповник, болгарский перец, цитрусовые, зелень, черная смородина, разные сорта капусты, земляника, щавель	-
Д	-	Молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы

В период подъема сезонной заболеваемости на столе для всех членов семьи рекомендуется поставить кувшин с настоем, отваром шиповника - настоящим кладом витамина С, а горячий чай с имбирем - незаменимый напиток и в стужу, и в эпидемию. Полезны любые витаминные напитки: свежевыжатые соки, чаи, морсы, компоты, кисели. Нельзя забывать о ягодах, заготовленных на зиму (лучше в замороженном виде). Наша чудесная ягода –

клюква не даст заболеть никакой простудой, так как она содержит парааминобензойную кислоту, разрушающую любые вирусы простудных заболеваний.

Большое значение необходимо уделять продуктам, содержащим антиоксиданты, которые защищают наш организм от вредного влияния среды. К природным антиоксидантам относятся: черника, чернослив, изюм, курага, земляника, цитрусовые, персики, абрикосы, арбузы и другие ягоды и фрукты.

Нельзя скидывать со счетов и синтетические витаминные и антиоксидантные комплексы, которые включают витамины - А, С, Е и микроэлементы – селен, цинк и медь.

Нельзя забывать, что в питании главное не переусердствовать. Необходимо знать меру, учитывать возможности организма и наличие заболеваний.

Укрепить иммунную систему поможет и умеренная физическая активность.

В период сезонных вспышек простуды лучше ходить пешком и не только потому, что **мы чаще заражаемся в транспорте**, но и в связи с тем, что максимально активизировать обмен веществ и защитные силы организма поможет только физическая активность.

Регулярная утренняя и производственная гимнастика (каждая не менее 15 минут) принесут огромную пользу. В отличие от спорта физкультура очень хорошо влияет на иммунную систему – тренирует кровоток, выводит продукты распада, усиливает восстановительные процессы, не дает молочной кислоте скапливаться в организме.

Детям рекомендуется ежедневная дыхательная гимнастика, которая тренирует дыхательную систему, учит ребенка правильно дышать, повышает иммунитет респираторного тракта. Для дошкольников существует специально разработанная звуковая дыхательная гимнастика, позволяющая выработать правильное диафрагмально – релаксационное дыхание (соотношение вдоха и выдоха 1: 2, 1: 3, 1: 4). **Дети, умеющие правильно дышать болеют в 2 – 3 раза реже детей, которым не поставлено дыхание.**

Важно не переутомляться, помнить, что физические упражнения должны приносить удовольствие.

В комплекс профилактических мероприятий целесообразно включать массаж и самомассаж биологически активных зон и точек на лице, стопах, кистях, грудной клетке. Особенно эффективен самомассаж по Уманской... Профилактический массаж полезно делать с бальзамами и ароматическими маслами.

Детям рекомендуется утром и вечером растирать до ощущения жара ладошки, стопы и ушные раковины.

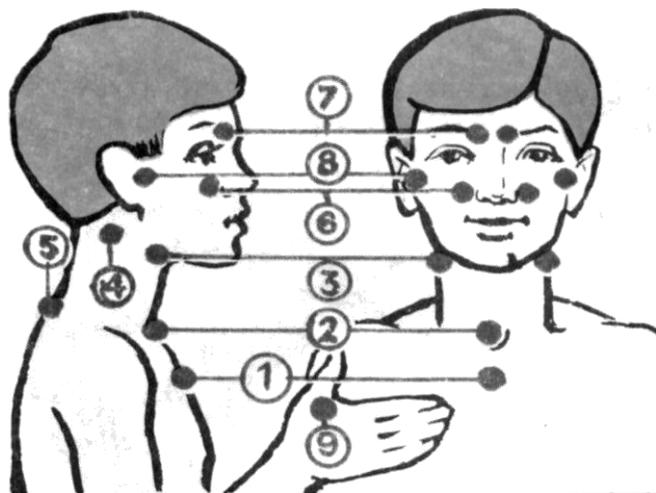


Таблица №2.

В комплекс профилактических процедур в обязательном порядке входит закаливание.

Закаливающие необходимо проводить систематически, поэтапно, постепенно переходя от простых процедур к сложным (водные закаливающие процедуры).

Простыми и эффективными

приемами закаливания являются: воздушные ванны (при температуре в помещении от 23 до 18 градусов, продолжительностью от 10 до 30 – 40 минут), хождение по полу босиком, умывание холодной водой и полоскание носоглотки слабым раствором поваренной соли.

Регулярные закаливающие мероприятия особенно необходимы детям.

Проводить их рекомендуется, начиная с 2х недельного возраста, начиная с воздушных ванн. После перенесенных заболеваний вновь начинать сначала - от простых закаливающих процедур постепенно переходить к сложным. Детям экстремальные методики закаливания (хождение по снегу босиком, купание в проруби и др.) проводить опасно.

В сухую, безветренную, не очень холодную погоду гулять с ребенком рекомендуется не менее 2 - 3х часов.

Важно одевать ребенка по погоде, дети, которых кутают, значительно чаще болеют.

В период эпидемии важно не переутомляться, избегать психоэмоционального напряжения, стрессов. Рекомендуется чаще отдыхать, расслабляться, заниматься аутотренингом. Полезна музыкотерапия с положительной энергетикой (успокаивающая классическая музыка, шумы природы), ароматерапия (вдыхание ароматов масел можжевельника, чайного дерева, эвкалипта, цитрусовых). В эпидемию разумно носить аромамедальон, так как аромамасла защищают от инфекционного агента на площади более 3х кв.м.

Неспецифическая медикаментозная профилактика простудных заболеваний предусматривает назначение иммуномодулирующих и иммуностимулирующих препаратов. Прежде чем вторгаться в работу этой

сложной защитной системы, нужно все хорошо взвесить. Сегодня поражение иммунитета имеет около 5% людей. Вот таким пациентам иммуностимуляторы назначаются обоснованно. В отношении остальных 95% людей главная задача – ничем не нарушить работу иммунной системы, которая является тонким инструментом, созданным природой. Одна из главных обязанностей иммунитета – регулировать рост клеток в нужных местах и в нужных количествах. Любое неосторожное избыточное воздействие извне может привести к иммунной ошибке (сбою), то есть к непомерному разрастанию клеток в одном месте. Так появляются новообразования и не всегда доброкачественные. Поэтому иммуностимулирующие и иммуномодулирующие препараты должен назначать преимущественно врач иммунолог.

Медикаментозные препараты не рекомендуется самостоятельно применять не только для лечения, но и для профилактики простудных заболеваний.

К специфической профилактике относится вакцинация противогриппозной вакциной, которая должна проводиться не позже чем за 2- 3 месяца до вспышки эпидемии, причем вакциной предполагаемого штамма возбудителя гриппа: А, В, С. Идеально, когда вакцинация (особенно детям) проводится после консультации и обследования иммунолога. После острого заболевания, или обострения хронической патологии перед вакцинацией должно пройти не меньше месяца. К любой вакцинации организм необходимо подготовить за две недели: пропить курс витаминов, адаптогенов, десенсибилизирующих препаратов с учетом рекомендаций врача. После прививки необходимо две недели соблюдать щадящий режим, особенно детям и людям, страдающим хроническими заболеваниями.