



Автор: Владимир Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР

Наиболее грозным из вирусных респираторных инфекций по-прежнему остается грипп. Его жертвами ежегодно становятся до полумиллиона человек в мире. И это неудивительно: болезнь чрезвычайно быстро распространяется, а универсальной таблетки, позволяющей справиться со всеми штаммами, до сих пор, к сожалению, не придумано. Как же укрепить иммунитет и уберечься от простудных заболеваний?

Вирусные инфекции верхних дыхательных путей передаются воздушно-капельным путем, а потому заразиться ими проще простого. Особенно с учетом того, что многие во время болезни не лечатся дома, а ходят на работу и легко «делятся» вирусом с окружающими. Иммунитет современного человека постоянно находится в противостоянии с вредными привычками, малоподвижным образом жизни, целым рядом хронических заболеваний и стрессом. Кроме того, отсутствие полноценного отдыха, несбалансированное питание, недостаток солнечного света, неблагоприятная экологическая обстановка также негативно сказываются на состоянии иммунной системы. В результате ей порой не под силу витающей в воздухе инфекции.

Однако повысить защитные силы организма по плечу каждому из нас. И начать надо с соблюдения довольно простых повседневных правил: отказаться от курения, ограничить употребление алкоголя, чаще бывать на свежем воздухе, спать не менее 7-8 часов в сутки, правильно питаться, включать в основной рацион больше овощей и фруктов, избегать конфликтных ситуаций, одеваться по погоде и выбирать одежду из натуральных тканей. Отличной мерой профилактики простудных заболеваний являются занятия физкультурой (бег, плавание, езда на велосипеде) и закаливание. Распорядок водных процедур и интенсивность физических нагрузок должны быть строго дозированными и хорошо продуманными. Не следует начинать закаливание с хождения босиком по снегу или обливания ледяной водой на морозе. На первом этапе достаточно контрастного душа или обтирания с минимальным перепадом температуры. Разумеется, в пожилом возрасте чрезмерная физическая активность может оказаться опаснее гиподинамии, поэтому для нетренированных людей оптимальны пешеходные прогулки, занятия гимнастикой или посильная работа в саду-огороде.

Единственный надежный способ защиты от гриппа – все же вакцинация. Вакцина представляет собой ослабленную форму вируса, которая тренирует наш иммунитет на

распознавание опасности. Поэтому при атаке настоящей инфекции организм уже подготовлен и будет защищаться активнее. Эффективность современных вакцин от гриппа достигает 80%. И это довольно хороший показатель, особенно если принять во внимание риск серьезных осложнений заболевания. Конечно, существует немногочисленная категория людей, которым вакцинация противопоказана. Поэтому, если вы решили прививаться от гриппа, в любом случае необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.