

Автор: А.Г.Светилов, заведующий поликлиникой УЗ «Речицкая ЦРБ»



Еще в первых числах октября в северных районах страны наблюдался небольшой **подъем заболеваемости ОРВИ** (в том числе и гриппом), что было обусловлено резким похолоданием после жаркого лета. У нас пока тепло, но осеннее ненастье не заставит себя долго ждать, а значит, каждый из нас должен подготовиться к эпидемическому сезону заболеваемости ОРВИ.

**Наиболее эффективным средством защиты против гриппа является вакцинация**, проводится она, как в Речицком районе, так и в целом по стране по двум направлениям. Бесплатная – для длительно и часто болеющих пациентов, для детей, лиц пенсионного возраста и для пациентов, которые по роду своей деятельности подвергаются риску заражения (медработники, преподаватели учреждений образования, сотрудники органов внутренних дел, МЧС и др.), и платная – за счет предприятий и собственных средств граждан.

Для платной вакцинации применяются химические инактивированные (неживые) сплит-вакцины «Инфлювак» (Нидерланды) и «Гриппол-плюс» (Россия). От них заболеть человек не может, в отличие от случаев применения ослабленной живой вакцины, когда в некоторых случаях может развиваться стертая форма заболевания, которая, что важно, не представляет угрозы для человека. Стоимость одной вакцинации «Инфлювак» (цена самого препарата плюс стоимость манипуляции в поликлинике) составляет 111550 руб., «Гриппол-плюс» — 79050 рублей. Вводится вакцина внутримышечно либо подкожно, и через 2-3 недели вырабатывается стойкий иммунитет против ряда штаммов вируса гриппа. Тем самым человек, получивший эту прививку, обезопасит себя от заражения на 9-10 последующих месяцев.

**Вакцинацию от гриппа желательно завершить до конца ноября**, поскольку пик заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями ожидается в январе и необходимо время на выработку иммунитета. Вакцинация платная и бесплатная проводится в кабинете № 9 поликлиники с 8.30 до 18.30., а также на здравпунктах предприятий, заключивших договор о проведении вакцинации своих сотрудников.

Что касается применения иных медикаментозных препаратов для стимуляции иммунитета, то их следует согласовывать с лечащим врачом. Но в отношении профилактики заболеваемости гриппом лучше проводить вакцинацию. В любом случае стоимость вакцины меньше цен на противовирусные препараты, а вот токсичность для организма от их воздействия значительно выше, чем воздействие на организм вакцины. То есть, если поставить на чаши весов, что применять: иммунал, арпетол, арбидол, ремантадин или что-то иное из этого ряда либо же применить вакцину, то все плюсы на стороне вакцины.

**При профилактики ОРВИ не следует забывать и о приеме витаминов.** Здесь можно порекомендовать антиоксидантный комплекс, содержащий витамины группы А, С, Е. Например, белорусский «Антиоксикапс» — чистый либо с различными добавками (йодом, цинком, селеном). Но принимать безудержно такие препараты нельзя, это может привести к передозировке витаминов А и Е, поэтому строго следуйте инструкции.

**Укрепить иммунитет можно и немедикаментозными средствами.** В частности, следует чаще проветривать помещения и больше времени проводить на свежем воздухе, одеваться по сезону, не забывать про занятия физкультурой. Добавьте к этому полноценный отдых, побольше свежих овощей и фруктов, не забывая о полноценном питании в целом. В период эпидемиологического подъема старайтесь по возможности избегать массового скопления людей и меньше ездить общественным транспортом. Не снимаются с повестки дня и фитонциды — лук, чеснок, но их (особенно чеснок) следует с осторожностью употреблять лицам, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Используя все профилактические меры в комплексе, можно не бояться эпидемиологического подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ. Но все же главным элементом профилактики является вакцинация. Сейчас ее можно провести спокойно, когда нет вокруг больных гриппом, способных вас заразить.