



«Оружие» против вирусов»

Какие воспоминания появляются у нас, когда мы слышим – ОРВИ? Малоприятные – кости крутит, мышцы ломит, знобит, из носа течет, в горле першит, в груди скребет – можно перечислять и перечислять всевозможные ощущения.

ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) – это острые инфекционные заболевания, возбудители которых проникают в организм и поражают преимущественно слизистую оболочку дыхательной системы. Каждый третий житель планеты ежегодно обращается за медицинской помощью по поводу ОРВИ.

В настоящее время известно более 140 возбудителей вирусных инфекций, в том числе вирусы гриппа (А, В, С), парагриппа, аденовирусы, риновирусы и др. Эти вирусы очень заразны, часто формируют смешанные инфекции, быстро изменяют свою генную структуру. Поэтому люди болеют снова и снова. И, как правило, чаще болеют осенью и зимой.

В борьбе с гриппом и его осложнениями есть оружие – вакцинация. Вакцинация доступна, эффективна и безопасна для взрослых и детей с 6 месяцев. А вот с другими вирусными инфекциями не все так просто, вакцин еще не придумано. Поэтому приходится уповать на неспецифические средства.

Существуют простые правила, выполнение которых снизит риск заболеть ОРВИ:

- Используйте маску. Она защитит вас в местах скопления большого числа людей. Но не забудьте - маска защищает только в течение 2–3 ч, после чего ее следует поменять на новую.

- Чаще мойте руки. Доказано, что в течение дня руки человека сотни раз соприкасаются с отделяемым из носа, рта, глаз. Рукопожатия, касание дверных ручек, поручней в общественном транспорте – все это пути передачи инфекции через руки. Через руки микробы попадают в нос, ротовую полость, глаза.
- Ограничьте контакты с больными, это особенно касается детей. Желательно избегать мест большого скопления людей, как можно меньше пользоваться общественным транспортом. Полезны продолжительные прогулки на свежем воздухе.

Повышает устойчивость организма к вирусным инфекциям закаливание – одна из закаливающих процедур или их сочетание (контрастное обливание стоп, воздушные ванны в сочетании с утренней гимнастикой, умывание прохладной водой (14-16 градусов), сон в хорошо

проветриваемом помещении). Рекомендуется принимать поливитамины с обязательным содержанием витамина С. Этим витамином богаты цитрусовые (лимоны, апельсины, грейпфруты, мандарины), много его в квашеной капусте. Чеснок и лук – очень доступны и незаменимы для профилактики в период массовой заболеваемости гриппом и простудными заболеваниями. Можно орошать полость носа и горла большим количеством специальных растворов, которые есть в любой аптеке. Существуют и различные препараты (иммунокорректирующие, гомеопатические, противовирусные), используемые для профилактики ОРВИ, перед их применением необходимо проконсультироваться с врачом. Кроме того, на работе и дома можно использовать рециркуляторы. Они работают по принципу кварцевой лампы, только в отличие от кварца их можно использовать и в присутствии людей.

Разумеется, лучше использовать комплекс профилактических мер и все усилия будут эффективны только в том случае, если их применять систематически.

Если же Вы все-таки простудились, то необходимо строго придерживаться правил простуженного человека:

- Хотя бы несколько дней отлежитесь в постели! Болезнь пройдет быстрее, и Вы «не осчастливите» попутчиков в транспорте и сослуживцев зловредными вирусами.
- Пейте не менее 2 л жидкости в день – с ней из организма выводятся продукты интоксикации. Следите за цветом мочи: если она насыщенно желтая, воды вам явно не хватает. Стала светлой, прозрачной? Все в порядке!
- Откажитесь от тяжелой мясной и жирной пищи. Простудившись, мы теряем аппетит потому, что переваривание еды требует больших энергетических затрат, а организм экономит силы для защиты от вируса. Перейдите на молочно-растительную диету.
- Принимайте 1 г витамина С в день. Он повышает выработку интерферона, стимулируя деятельность иммунной системы. Заедайте витамин цитрусовыми, в которых содержатся особые вещества – биофлавоноиды, помогающие организму его усвоить.
- Ежедневно становитесь под теплый душ. Борьба с инфекцией активизирует обмен веществ, а значит, образуется больше конечных продуктов обмена, часть которых выводится через кожу. Их обязательно нужно смывать.
- Чтобы не заразить домашних, без необходимости не выходите из своей комнаты, а покидая ее, надевайте маску из 6 слоев марли. Ешьте из отдельной посуды и откажитесь от носовых платков из ткани – здесь вирусам тепло и комфортно: вот вам и неиссякаемый источник инфекции. Лучше пользуйтесь одноразовыми бумажными платками или салфетками.
- Чаще мойте руки, особенно после того, как высморкались.
- Обязательно проветривайте комнату, а возле батарей поставьте широкие миски с водой – в сухой атмосфере дыхательным путям труднее противостоять инфекции.