

Профілактика грипу та ГРВІ або як не підхопити застуду цієї зими

Мороз і сонце, день чудовий .. чи ні? Холодна пора року може бути наповнена чарівними миттями, але простуда або грип легко зіпсують і трудові будні, і довгоочікуваний відпочинок з сім'єю. Як захистити себе і близьких від грипу і ГРВІ? Зараз все розповімо.

Простудні захворювання набирають силу на початку зими і можуть зіпсувати і новорічні свята, і всі канікули. Щоб зберегти здоров'я, сили і прекрасний настрій для близьких, варто провести профілактику грипу та ГРВІ. Вірусні захворювання та побутові застуди можна запобігти, якщо вжити необхідних заходів профілактики. Погодьтеся, запобігання хвороби краще, ніж лікування.



Чим відрізняється грип від ГРВІ?

Якщо Ви збираєтеся перемогти хворобу, потрібно добре вивчити свого супротивника. Сезонних вірусних захворювань досить багато, але часто всі їх, не розбираючись, називають одним словом "застуда". Чим відрізняється грип від ГРВІ? Найпростішою відповіддю був би "всім", але ми легких шляхів не шукаємо.

Почнемо з термінології - "грип" перекладається з французької як "схоплювати, дряпати", і якщо Ви хоч раз відчували на собі цю хворобу, Ви розумієте, чому він отримав таку назву. Взагалі, грип, ГРЗ та ГРВІ - хвороби, які спочатку викликаються різними вірусами і відрізняються і симптоматикою, і протіканням хвороби.

Існує більше двохсот вірусів, які викликають простудні захворювання. Відповімо на найбільш часті питання про відмінності цих захворювань.

Чим відрізняється грип від застуди?

Застуда - побутова назва, яке позначає будь-яке нездужання, викликане вірусами або звичайним переохолодженням. З грипом все ці нездужання ріднить ряд загальних симптомів, проте саме протікання хвороби не дасть Вам сплутати грип з застудою. Навіть у здорової людини з сильним імунітетом грип протікає з симптомами інтоксикації - ломота в суглобах, біль в очних яблуках, може супроводжуватися нудотою і ознобом, також для цього захворювання характерні скачки температури, яка тримається вище норми від 2 днів до тижня, і сильний головний біль.

Якщо організм ослаблений або імунітет нестабільний, як буває у дітей, літніх людей та вагітних жінок, грип протікає важче, може викликати судоми і приводити до запалення легенів (пневмонії) або інших хвороб дихальних шляхів, тому вони найбільш уразливі під час епідемій.

На початку перебігу хвороби грип характеризується сухим кашлем, однак при виникненні ускладнень може з'явитися мокрота, як при бронхіті. Простудні захворювання проходять швидше і не вимагають тривалого відновлення, в той час як після грипу потрібно тривалий відновлювальний період з запамороченнями і перепадами артеріального тиску.

Чим відрізняється ГРЗ від ГРВІ?

ГРЗ і ГРВІ - аббревіатури, які часто плутають, що не дивно - ці групи захворювань практично ідентичні. ГРЗ розшифровується як гостре респіраторне захворювання, а ГРВІ - гостра респіраторна вірусна інфекція. Таким чином, основна відмінність між ними - вірусний характер, ГРЗ може обмежитися одним пацієнтом, а ГРВІ має властивість передаватися.

Таким чином, віруси грипу входять в поняття ГРВІ, і до установки точного діагнозу - визначення конкретної інфекції, яка з'явилася в організмі людини, - перший діагноз у хворих становлять саме ці чотири букви.



Як не захворіти на грип та ГРВІ?

Зазвичай застуди виникають в міжсезоння, і часто ми задаємося питанням, як не захворіти на застуду восени, однак найбільш небезпечні епідемії грипу - в зимово-весняний період, особливо часто спалаху хвороби відбуваються в лютому і березні. Якщо Ви дбаєте про своє здоров'я, то варто запобігти застуді на ранній стадії або убезпечитися від неї зовсім за допомогою профілактичних заходів.

Перш за все, актуальні спільні заходи з підтримки імунітету - якісне харчування, мультивітаміни, зарядка. Щоб запобігти появі застуди на ранній стадії, досить дотримуватися елементарних заходів безпеки:

- уникати переохолодження, особливо замерзання ніг і носа, так як ослаблений організм може швидше заразитися;
- намагатися не контактувати з хворими;
- регулярно прати всі речі, які потрапляють разом з Вами в громадські місця, особливо в період епідемій, в тому числі і верхній одяг, так як віруси можуть досить довго зберігатися в ньому;
- при виникненні нежиті використовувати одноразові хустки , щоб не стає "мобільним домом" бактеріальної колонії;
- під час епідемій або якщо Ви самі підхопили вірус і змушені бути на вулиці або в громадському місці, потрібно носити стерильну медичну маску, і міняти маски не рідше, ніж раз на 4 години.

Також, відповідаючи на питання, як запобігти захворюванню, потрібно пам'ятати про правила гігієни при відвідуванні громадських місць - обов'язково очищати руки і обличчя після відвідин громадського транспорту і публічних місць.

Якщо захворювання вже торкнулося Ваших домочадців, варто подумати, як не заразитися ГРВІ від хворого, так як часто хвороба може по колу захоплювати всіх проживаючих в будинку. Якщо в будинку є хворий на ГРВІ або грипом, то після контакту з ним варто особливо уважно поставитися до гігієни. У кімнаті з хворим потрібно регулярно провітрювати, це піде на користь і самому хворому, і здоровим домочадцям.

Найбільш ефективно наскрізне провітрювання, але воно може негативно позначитися на стані хворого. Щоб оновити повітря в кімнаті без протягів, краще використовувати брізер - він буде своєчасно

подавати свіже повітря в кімнату без вуличного холоду, а також бруду, пилу і алергенів за рахунок декількох ступенів фільтрації.

У період епідемії звичайних запобіжних заходів може бути недостатньо, і варто включити "важку артилерію" у вигляді народних засобів і медичних препаратів.

Народні засоби від застуди та грипу

Перед тим як висвітлити народні засоби від грипу та застуди, ми нагадуємо, що лікування захворювань необхідно проводити під наглядом кваліфікованого лікаря, а дані методи можуть бути використані тільки як профілактика, самолікування може бути небезпечно для здоров'я.

До найпоширеніших народних засобів відносяться:

ЧАСНИК

Під час епідемії рекомендується вживати по парі зубчиків часнику в день. У звичайний час рекомендується додавати часник в їжу хоча б пару разів на тиждень.

Якщо вживання часнику в їжу з яких-небудь причин неможливо, можна провести інгаляцію: натерти кілька зубчиків часнику і половину маленької головки цибулі і подихати над сумішшю.

ВІТАМІНИ

Зима і початок весни часто супроводжуються масовим авітамінозом - якщо організм відчуває дефіцит у вітамінах, то і чинити опір хворобам йому складніше. Тому більшу частину серед народних методів профілактики від грипу займають саме вітаміни - їх заповнюють за рахунок вживання меду, ягідних морсів, особливо ефективні журавлина і брусниця, трав'яні відвари, шипшина, алое та інші рослини. Крім того, рекомендується вживати лимони і аскорбінову кислоту - не менше 500 мг на добу - і пити більше рідини.

ІНГАЛЯЦІЇ

На ранній стадії простудних захворювань першої "ластівкою" проявляється нежить. Інгаляції можна проводити за допомогою ефірних масел. Для цього в невеликій каструлі нагрівають 500 мл води до кипіння, після чого в воду додають масло - зазвичай евкаліпт або м'яту - і дихають ароматним паром під рушником 10-15 хвилин. Також для інгаляцій можна використовувати відвари шавлії, материнки, лаванди або інших трав, а також пар свіжозвареної картоплі. Таке "дихання" тільки незначною мірою зменшує ризик підхопити інфекцію, але допомагає відновити слизову носа і позбутися від нежиті.

Народні засоби мають свої плюси і мінуси. До їх переваг можна віднести:

- доступність: і рецепти, і інгредієнти легко знайти в будь-якому магазині за невисокими цінами;
- мінімальна кількість побічних ефектів: навіть якщо обраний засіб не допоможе запобігти захворюванню, шкоди від нього теж не буде;
- відсутність протипоказань їх можна використовувати при вагітності та під час годування груддю;
- вони універсальні, так як надають підтримку імунітету в цілому, а не спрямовані на конкретний вірус.

До мінусів народних засобів можна віднести невисоку ефективність - для того щоб вони надали ефект, потрібно практикувати їх постійно. Така профілактика - скоріше спосіб життя, ніж комплекс заходів.



Препарати для профілактики грипу та ГРВІ

Профілактика грипу та ГРВІ, препарати для якої Ви знаходите в аптеці, є більш дієвою, ніж народні методи. Ліки працюють ефективно, якщо застосовувати їх відповідно до інструкції. Сьогодні існує безліч препаратів для запобігання захворювань, перш за все вони надають підтримку нашому імунітету. Справа в тому, що в зв'язку з різноманітністю вірусів винайти таблетки від грипу неможливо - то, що перемаже один штам вірусу, не підійде для боротьби з іншим. Відповідно, препарати діляться по відомим модифікаціям грипу та видів ліків.

- Існують окремі препарати проти грипу А, їх застосовують за призначенням лікаря, вони скорочують термін протікання хвороби, і симптоми стають менш вираженими.
- Противірусні препарати застосовуються для лікування і профілактики грипу А і Б. Такі препарати застосовуються під час епідемій при контакті із зараженою людиною згідно з інструкцією.
- Засоби проти грипу на гомеопатичній основі, найчастіше сиропи, можна використовувати для профілактики грипу та застуди у дітей.
- Комплексні розчинні порошки з парацетамолом, які найчастіше використовують як відповідь на питання "Що приймати для профілактики застуди?" Відрізняються високою швидкістю роботи і практично відразу знімають симптоми хвороби, проте вони сильно діють на шлунково-кишковий тракт і печінку, тому не рекомендується використовувати їх для профілактики.
- Краплі в ніс найчастіше використовують при контакті з хворим на ГРВІ, щоб не підхопити вірус. Серед них є як профілактичні, так і сильніші препарати. Наприклад, краплі в ніс від грипу і застуди використовують на будь-якій стадії хвороби, а

деякі з них також допомагають боротися з руйнуванням слизової носа. Підібрати відповідні краплі допоможе лікар, відповідно до особливостей організму і стадією хвороби.

- Для профілактики грипу часто застосовується і мазь в ніс. Локальність їх впливу дозволяє застосовувати мазі навіть під час вагітності та годування груддю.

Чи робити щеплення від грипу?

Щеплення від грипу - один з найбільш обговорюваних способів захисту від хвороби. Воно вважається найбільш ефективним, якщо вакцина підібрана правильно і відповідає актуальному штаму. Завдання щеплення - зміцнити імунну систему, запустити вироблення антитіл і запобігти зараженню. Є кілька вакцин, найкраще підібрати підходящу спільно з лікарем. Відповідаючи на питання, чи можна робити щеплення від грипу, лікар розглядає загальний анамнез і стан організму.

Вакцинацію не рекомендують:

- хворим на цукровий діабет,
- людям з серцево-судинними захворюваннями,
- хворим на імунодефіцит,

Після вакцини в перші дні можуть спостерігатися підвищення температури і невелика слабкість. Щеплення заборонено робити при прояві симптомів хвороби.

Підвищення імунітету і профілактика простудних захворювань

Профілактика застуди і грипу може проводитися в рамках загального підтримки сил організму, так званої профілактики імунітету. Найчастіше для цього використовують вітамінно-мінеральні комплекси. Крім того, для сильного організму важливий здоровий сон і регулярні заняття спортом. Загальна підтримка здорового способу життя, регулярні прогулянки на свіжому повітрі, загартовування і правильне харчування допоможуть природним чином зміцнити імунітет і

захиститися від сезонних застуд, проте у випадку з вірусними захворюваннями варто використовувати методи профілактики, описані вище.

Пам'ятка з профілактики грипу та ГРВІ

Резюмуючи все вищесказане, можна вивести невелику пам'ятку з профілактики грипу, ГРВІ та ГРЗ.

Щоб захистити себе і близьких від хвороби, потрібно дотримуватися наступних рекомендацій:

- проводити загальне зміцнення імунітету на постійній основі;
- дбати про особисту гігієну, особливо під час епідемій;
- контролювати стан будинку - регулярне вологе прибирання і гігієна повітря допоможуть захистити будинок від інфекцій;
- приймати вітаміни і лікарські препарати при контакті з хворим.

**Запобігти захворюванню завжди краще, ніж лікувати його.
Міцного Вам імунітету!**