



## **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 лузги 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.

Таблица №1.

### 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 <sub>1</sub> (тиамин)	Сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук)	Свинина
В <sub>2</sub> (рибофлавин)	Дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи	Печень, яичный желток, сыр
В <sub>5</sub>	Дрожжи, бобовые, грибы, рис	Печень, мясные субпродукты
В <sub>6</sub>	Проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи	Мясо, печень, рыба, молоко, яйца
В <sub>9</sub> (фолиевая кислота)	Орехи, зеленые листовые овощи, бобы, проростки пшеницы, бананы, апельсины	Яйца, мясные субпродукты
В <sub>12</sub>	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, чай, 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 кровотоки, выводит продукты распада, усиливает восстановительные процессы, не дает молочной кислоте скапливаться в организме.

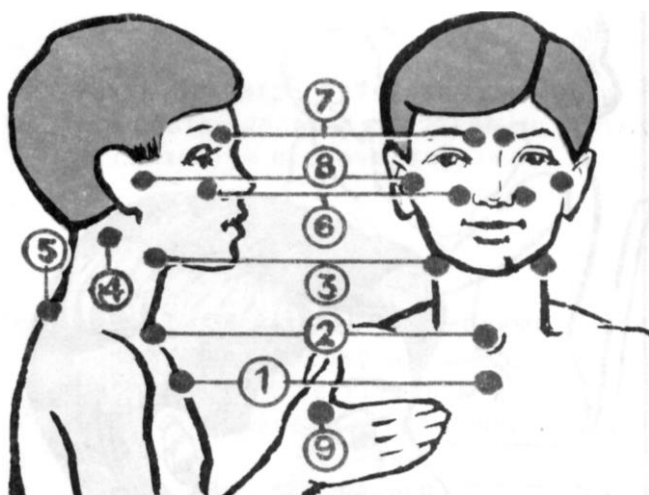
Детям рекомендуется ежедневная дыхательная гимнастика, которая тренирует дыхательную систему, учит ребенка правильно дышать, повышает иммунитет респираторного тракта. Для дошкольников существует специально разработанная звуковая дыхательная гимнастика, позволяющая выработать правильное диафрагмально – 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 ладонки, стопы и ушные раковины.

Таблица №2.



В комплекс профилактических процедур в обязательном порядке входит закаливание. Закаливающие мероприятия 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.