

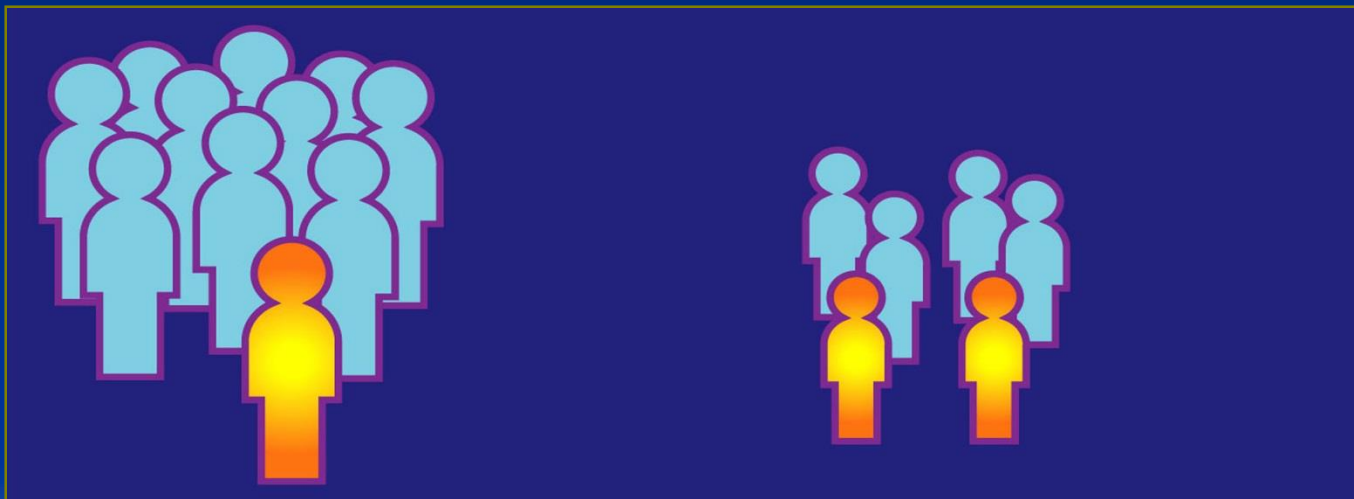
Профилактика простудных заболеваний



Лекция разработана заведующей ОР и ВПП и ОМ
ГБУЗ КО «Калужский областной центр
медицинской профилактики»
Э.Б. Угаровой

Заболеть рискует каждый!

В России каждый год от 27 до 40 млн.
заболевших гриппом и др. ОРВИ



Каждый десятый
взрослый

Каждый
третий
ребёнок

• Вирусов из –за которых мы кашляем и чихаем насчитывается более 250. Определить какой из них циркулирует в организме трудно, да и не нужно.

• Основные носители вируса гриппа в природе



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 можжевеловая 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 тоже 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, мед и орехи. В умеренном количестве в период эпидемии можно употреблять и сало.

- Особое значение в этот период имеют пряности: имбирь, перцы, куркума, чеснок, лук и др.
- Все душистое – это фитонциды, антисептики, очищающие кровь от микробов.
- Еда должна стать лекарством.
- Витамины, содержащиеся в продуктах растительного и животного происхождения, особенно необходимы для активизации защитных сил организма.

Витамин	Продукты	
	... растительного происхождения	... животного происхождения
A	Морковь, цитрусовые	Сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир
Бета-каротин	Морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы	-
B₁ тиамин	Сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук)	Свинина
B₂ рибофлавин	Дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи	Печень, яичный желток, сыр
B₅	Дрожжи, бобовые, грибы, рис	Печень, мясные субпродукты
B₆	Проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи	Мясо, печень, рыба, молоко, яйца
B₉ фолиевая кислота	Орехи, зеленые листовые овощи, бобы, проростки пшеницы, бананы, апельсины	Яйца, мясные субпродукты
B₁₂	Дрожжи, морские водоросли	Печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба
C	Шиповник, болгарский перец, цитрусовые, зелень, черная смородина, разные сорта капусты, земляника, щавель	-
D	-	Молоко, яйца, рыба, рыбий ¹⁰ жир, печень трески

- В период подъема сезонной заболеваемости на столе для всех членов семьи рекомендуется поставить кувшин с настоем, отваром шиповника – настоящим кладезем витамина С.
- Горячий чай с имбирем – незаменимый напиток и в стужу, и в эпидемию.
- Полезны любые витаминные напитки: свежевыжатые соки, чаи, 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 вирусы любых простудных заболеваний.

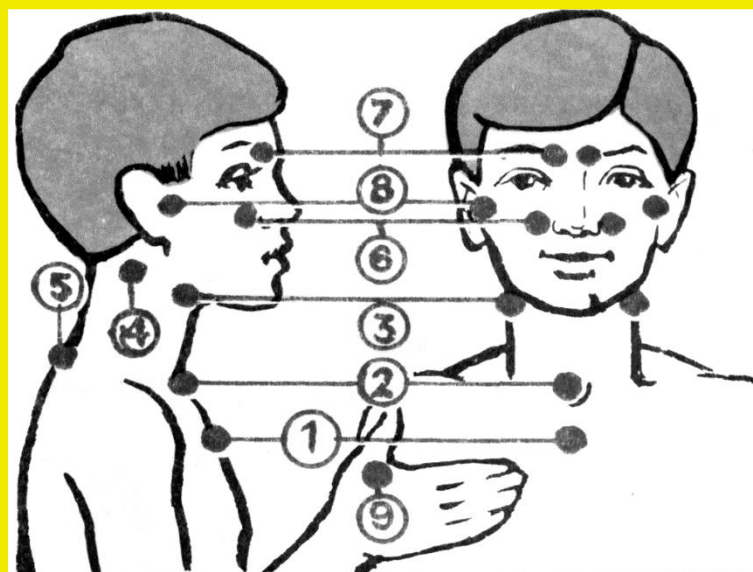
- Большое значение необходимо уделять продуктам, содержащим антиоксиданты, которые защищают наш организм от вредного влияния среды. К природным антиоксидантам относятся: черника, чернослив, изюм, курага, земляника, цитрусовые, персики, абрикосы, арбузы и другие ягоды и фрукты.
- Нельзя скидывать со счетов 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 кровоток, 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 правильное 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.

- В комплекс профилактических процедур в обязательном порядке входит **закаливание**. Закаливающие мероприятия необходимо проводить систематически, поэтапно, постепенно переходя от простых процедур к сложным.
- Простыми и эффективными приемами закаливания являются: воздушные ванны, которые проводятся при температуре помещения от 23 до 18 градусов, продолжительностью от 10 до 30 – 40 минут. Полезно хождение по полу босиком, умывание холодной водой и полоскание носоглотки слабым раствором поваренной соли.

- Регулярные закаливающие мероприятия особенно необходимы детям. Проводить их рекомендуется с 2х недельного возраста, начиная с воздушных ванн.
- После перенесенных заболеваний вновь проводить закаливание, начиная от простых процедур, постепенно переходя 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 – 3^х часов.
- Важно одевать ребенка по погоде. Дети, которых кутают, болеют значительно чаще.

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).
- Поможет **ароматерапия** - вдыхание ароматов масел можжевельника, чайного дерева, эвкалипта, цитрусовых.
- В эпидемию разумно носить аромамедальон, так как аромасла защищают от инфекционного агента на площади более 3 м²

Специфическая профилактика

- Вакцинация противогриппозной вакциной, которая должна проводиться не позже чем за 1,5-2 месяца до предполагаемой вспышки эпидемии, вакциной определенного 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 2-4 недель.
- 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.

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 нарушения иммунитета имеют около 5% людей. 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 воздействие извне может привести к иммунной ошибке (сбою), к непомерному разрастанию клеток в одном месте. Так появляются новообразования, и не всегда доброкачественные. Поэтому иммуностимулирующие и иммуномодулирующие препараты должен назначать врач иммунолог после соответствующего обследования.
- Медикаментозные препараты не рекомендуется самостоятельно применять не только для лечения, но и для профилактики простудных заболеваний.

Противовирусные препараты –

ценное дополнение к вакцинам

Название	Группа	Механизм действия	Показания	Особенности	Активность против "птичьего гриппа"
Тамифлю (озельта мивир)	Противовирусный препарат	Нарушает способность вирусов проникать в здоровые клетки	Лечение и профилактика гриппа, вызываемого вирусами А и В	Рекомендован ВОЗ для лечения "птичьего гриппа"	Высокая чувствительность вирусов "птичьего гриппа"
Ремантадин	Противовирусный препарат	Нарушает способность вируса проникать в клетки	Лечение и профилактика гриппа, вызванного вирусом А	Активен только в отношении вируса типа А	Малозэффективен
Арбидол	Представитель класса индолов	Механизм противовирусного действия точно не установлен	Лечение и профилактика гриппа, вызванного вирусами А и В	Эффективность не изучена в больших клинических исследованиях	Мало изучена
Интерферон Гриппферон Виферон Ингарон Индукторы интерферона: циклоферон, амиксин	Иммуностимулирующие средства	Подавляет отдельные этапы размножения вируса	Лечение и профилактика гриппа	Эффективность интерферона в виде носовых капель не изучена в больших клинических исследованиях	Не эффективен

A young girl with long, wavy brown hair and a flower in her hair, holding a monarch butterfly near her face. The background is a soft, warm yellow. The text "Спасибо за внимание!" is overlaid in large, blue, outlined letters.

Спасибо за внимание!