Профилактика сезонных заболеваний: советы по укреплению иммунитета в сезон гриппа и ОРВИ

К. А. Базыкина

Научный руководитель:

Бегимбетова В.Н.

Елецкий техникум железнодорожного транспорта- филиал РГУПС

г. Елец

На данный момент, инфекции, причиной которых являются вирусы, в первую очередь грипп и ОРВИ, доминируют среди всех вирусных заболеваний, их доля составляет около 95%. Несмотря на то, что после перенесённого гриппа формируется устойчивый иммунитет к определённому штамму, ежегодно гриппом заражается от 15% населения Земли. Это связано с малыми, но значимыми изменениями в структуре вируса, которые позволяют ему обновляться. Поэтому важно принимать меры профилактики для ограничения распространения этих заболеваний, облегчения их течения и уменьшения риска осложнений.

Инфекции, передаваемые воздушно-капельным путём, могут поразить даже домашних животных, а пик заболеваемости в разных странах может приходиться на разное время года, что связано с географическим положением на разных полушариях.

Противовирусные меры можно разделить на две категории: специфические и не специфические. Специфическая профилактика включает в себя прививание. В России осуществляется иммунизация против гриппа и коронавируса. Однако для множества других вирусов, их количество превышает 200, вакцины пока не разработаны. К неспецифическим методам относятся лекарственное укрепление иммунитета, природные средства для поддержания здоровья, а также рекомендации Всемирной организации здравоохранения по предотвращению гриппа и ОРВИ. Один из ключевых методов защиты от сезонных инфекций — это строгое соблюдение гигиенических норм. Инфекционные агенты, такие как вирусы и бактерии, ответственные за простуду и грипп, распространяются через воздух и через контакт с загрязнёнными поверхностями. Следовательно, важно придерживаться гигиенических правил, чтобы уменьшить шансы на заражение.

Постоянное мытьё рук с использованием мыла — это самый эффективный способ защиты от инфекций. Необходимо мыть руки после прогулок в общественных местах, перед приёмом пищи, после общения с домашними животными и после кашля или чихания. Мытьё должно длиться не менее 20 секунд, при этом необходимо обратить внимание на каждую часть рук, включая пальцы, ногти и запястья. В случае отсутствия возможности мыть руки с мылом, следует применять дезинфицирующие средства с содержанием спирта. Также крайне важно избегать прикосновений к лицу, в частности, к глазам, носу и рту, поскольку эти области служат основными точками входа для вирусов. Вирусы легко проникают в организм через слизистые оболочки, и поэтому частое прикасание к лицу может увеличить риск заражения. Если необходимо коснуться лица, следует тщательно вымыть руки заранее.

При кашле и чихании крайне важно закрывать рот и нос салфеткой или изгибом руки, чтобы ограничить распространение вирусов. Использованные салфетки следует немедленно убрать в мусорное ведро, после чего обязательно провести мытьё рук. Этот простой шаг помогает ограничить распространение инфекций и оберегать окружающих.

Кроме того, рекомендуется часто проводить проветривание помещений для уменьшения концентрации вирусов в воздухе. Вирусы могут накапливаться в помещениях с низкой вентиляцией, особенно в холодные периоды, когда окна закрыты. Вдохновение свежего воздуха способствует понижению концентрации вирусов и улучшению атмосферы в помещении. В эпоху пандемий использование защитных масок является действенным способом защиты от инфекций. Эти устройства способны блокировать микрочастицы, включая вирусы, предотвращая их проникновение в трахею и лёгкие. Особую актуальность имеет ношение масок в местах, где люди собираются большими группами, например, на транспорте, в торговых центрах и клиниках.

Профилактика сезонных заболеваний, включая грипп, включает в себя вакцинацию, которая считается одним из самых эффективных методов защиты. Годовая вакцинация способствует защите организма от различных штаммов вирусов гриппа, особенно опасных для людей пожилого возраста, детей, беременных и людей с хроническими заболеваниями.

Грипп постоянно меняется, и каждый год появляются новые его варианты. Вакцины разрабатываются с учетом прогнозируемых штаммов, обеспечивая эффективную защиту от наиболее вероятных вариантов вируса. Кроме того, вакцинация помогает уменьшить риск серьезных осложнений, таких как пневмония или обострение хронических заболеваний.

Важно отметить, что вакцинация способствует формированию коллективного иммунитета, что в свою очередь уменьшает распространение гриппа и защищает тех, кто по медицинским показаниям не может быть привит. Необходимо помнить, что вакцинация от гриппа требуется проводить ежегодно, так как иммунитет, обеспеченный вакциной, со временем ослабевает, а вирусы гриппа постоянно меняются.

Правильное питание имеет огромное значение для поддержания здоровья и защиты от сезонных заболеваний. В период холодов особенно важно включать в свой рацион продукты, которые укрепляют иммунитет и помогают организму бороться с инфекциями.

Фрукты и овощи обладают обилием витаминов, минералов и антиоксидантов, которые поддерживают работу иммунной системы и защищают от вирусов. Особое внимание следует уделить продуктам, содержащим витамин C (цитрусовые, киви, брокколи), витамин D (жирная рыба, яйца, обогащенные молочные продукты) и цинк (мясо, орехи, семена). Эти элементы помогают укрепить иммунитет и повысить устойчивость организма к инфекциям.

Пробиотики, присутствующие в ферментированных продуктах, таких как йогурт, кефир, квашеная капуста, способствуют здоровью кишечника, который играет важную роль в иммунной защите. Здоровый кишечник способствует нормальному функционированию иммунной системы и снижает вероятность заболеваний.

Литература.

1. Инфекционные болезни. Национальное руководство. Под ред. акад. РАМ Н.Д. Ющука, акад. РАЕН Ю.Я. Венгерова. - 2-е изд., перераб. и доп. М.: Издательство ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 1004 с.

2.Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции: принципы выбора препаратов для лечения (доказательная медицина) и схемы назначения, алгоритмы оказания медицинской помощи больным. Специфическая профилактика гриппа. Метод. Рекомендации [авторы-составители: Никифоров В.В. и др.]. - М.: Спецкнига - 2019. - 32 с.