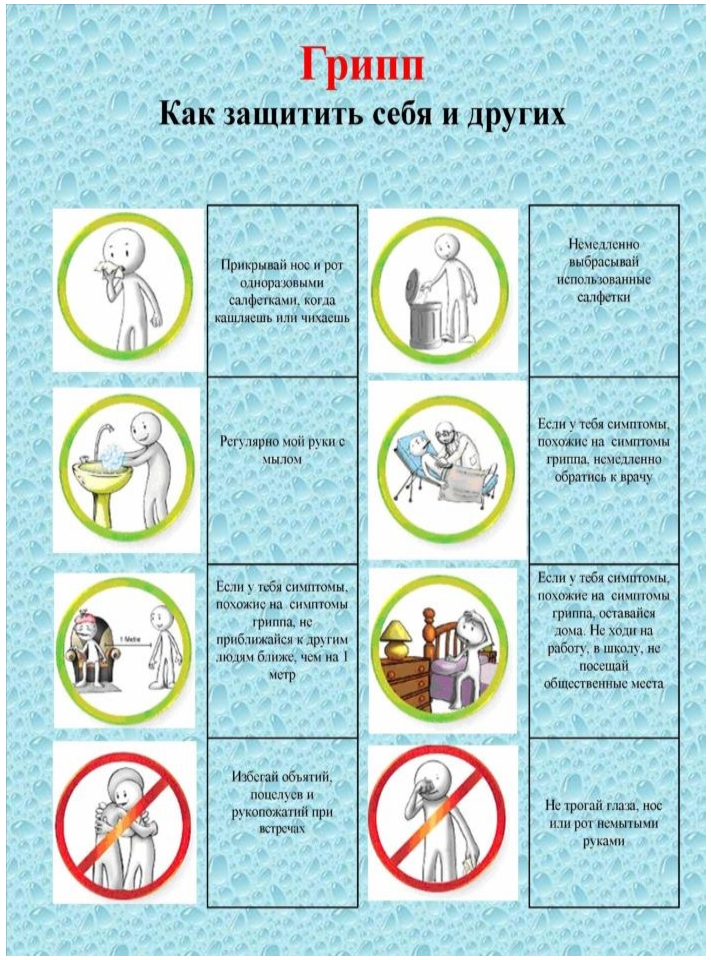

Меры профилактики:

1. Специфические. По всему миру проводится противогриппозная вакцинация. Лиц старше полугода от роду прививают сразу от нескольких штаммов гриппа, прогнозируемых в конкретном году. В некоторых странах противогриппозная вакцинация носит обязательный характер, в других — исключительно добровольный.

2. Неспецифические. К ним относятся сокращение посещения людных мест во время вспышек и эпидемий, масочный режим, повышение иммунитета различными способами (закаливание, правильное питание, прием народных средств, витаминно-минеральных комплексов и иммуностимулирующих гомеопатических и лекарственных препаратов, прочее), соблюдение правил личной гигиены, поддержание жилья и рабочих помещений в надлежащих гигиенических условиях, прочее.

Ребенок не заболеет гриппом или ОРВИ, если не будет контактировать с переносчиками вирусов. Но, увы, на 100 процентов это невозможно. Если у ребенка высокий и местный, и общий иммунитет, вероятность, что он заболеет, меньшая. Дети не всегда сбалансировано питаются, так же как и взрослые, переживают стрессы, их иммунная система все еще не совершенная и часто дает сбои. Понятно желание родителей «помочь» детскому иммунитету волшебными каплями или таблетками.

Дети дошкольного и школьного возраста находятся в группе риска по гриппу и ОРВИ.

Грипп – острое инфекционное заболевание, хорошо известное медицине уже более сотни лет. Эпидемии гриппа случаются по нескольку раз в год, некоторые люди приносят эту болезнь за жизнь не единожды.

Памятка для профилактики гриппа, ОРВИ и простуды

ВАЖНО: Многим все еще тяжело понять, чем грипп отличатся от ОРВИ и простуды. По мнению врачей, ОРВИ и простуда – это слова-синонимы, означающие группу острых инфекционных заболеваний, возникающих у человека вследствие заражения определенными болезнетворными микроорганизмами – вирусами. Этих вирусов известно несколько сотен. Все они заразные, легко передаются от человека к человеку воздушно – капельным путем. Самые распространенные из них – аденовирус, реовирус, риновирус, парагрипп и грипп. Становится понятным, что вирус гриппа – это один из видовых представителей большой группы ОРВИ.

Средство для профилактики гриппа и ОРВИ у детей и взрослых: Афлубин.

Для профилактики гриппа и ОРВИ словами, они стимулируют организм на выработку собственной противовирусной защиты – белков интерферонов.

- Анаферон детский
- Лаферобион (свечи)
- Лаферон (свечи)
- Виферон (свечи), прочие

Ввиду того, что во время вспышек заболеваемости занятые на работе мужчины и женщины не могут ограничить время пребывания в людных местах, им следует проконсультироваться с врачом по поводу приема средств, относящихся к одной из групп:

1. Фитопрепараты: спиртовых настоек эхинацеи, элеутерококка, радиолы, лимонника, женьшеня. В аптеке можно также купить Иммунал в таблетках, таблетки и леденцы Доктор Тайсс с эхинацеей, комплексный растительный препарат Тонзилонг в каплях.
2. Гомеопатические препараты: Афлубин в таблетках, Кармолис в каплях, Оциллококцинум и препараты в в виде драже из гомеопатических аптек.
3. Ингибиторы интерферонов. Анафиферон в таблетках, Реаферон, Интерферон в виде назальных капель.
4. Противовирусные препараты. Они непосредственно влияют на ДНК или РНК вирусов, а также разрушают их оболочки. Это Арбидол, Тамифлю (взрослым — для лечения и профилактики, детям — только для лечения), Амиксин, прочие.

Средство для профилактики гриппа и ОРВИ у взрослых: Экстракт эхинацеи в таблетках для рассасывания Доктор Тайсс.

Какие лекарства и препараты пить при первых симптомах гриппа или ОРВИ для профилактики заболевания взрослым и детям?

Обычно, для повышения иммунитета во время вспышек ОРВИ и эпидемий гриппа детям назначают препараты из таких групп:

- *витаминно-минеральные комплексы*
- *препараты с Омега – 3*
- *иммуностимулирующие фитопрепараты*
- *гомеопатию*
- *индукторы интерферона*

Средство для профилактики гриппа и ОРВИ у детей и взрослых: Иммунал.

С витаминами, минералами и жирными кислотами все понятно. В идеале, ребенок должен получать их в достаточном количестве с продуктами питания. Но подобное бывает невозможным. Поэтому препараты с полезными нутриентами детям следует давать по назначению врача курсами, несколько раз в год. Желательно, чтобы один из курсов выпадал на октябрь – начало авитаминоза и период, предшествующий вспышке заболеваемости простудами.

Стимуляторы иммунной системы растительного происхождения содержат экстракты растений, натуральные вещества в составе которых побуждают иммунитет. Очень часто фитопрепараты содержат:

1. *Экстракт эхинацеи. Детям от 1 года его назначают в виде капель Иммунал, после 12 лет эхинацею можно принимать в виде спиртовой настойки от различных фармакологических компаний.*
2. *Элеутерококк. Обычно, его дают детям от 12 лет уже в виде спиртовой настойки или в таблетках.*
3. *Экстракт баптизии красильной. Очень хороший фитопрепарат — Эсберитокс, который содержит и баптизию, и эхинацею. Его разрешено давать детям от 4 лет.*

Средство для профилактики гриппа и ОРВИ у детей и взрослых: Эсберитокс.

Наиболее широко применяемым для профилактики гриппа и ОРВИ детским гомеопатическим препаратом является Афлубин. Его можно давать детям до года и старше в возрастной дозировке превентивным курсом продолжительностью до 3 недель. Также хвалят гомеопатический препарат Оциллококцинум. Детям с 2 лет в превентивных целях его дают 1 раз в неделю.

ВАЖНО: Такие препараты в народе называют «для иммунитета». Медики и фармацевты относят их к большой группе иммунотропных средств. В рекламах по телевизору, в аптеках можно услышать сбивающие с толку термины «иммуномодуляторы», «иммуностимуляторы», «корректоры иммунитета», прочее. Специалисты еще не могут четко сформулировать, в чем же разница в воздействии этих препаратов на организм человека.

Нужно сразу дать себе понять, что ни одно из неспецифических профилактических медикаментозных средств не дает гарантии, что ребенок не заболеет гриппом или ОРВИ. Они лишь несколько увеличивают шансы. Более того, некоторым препаратам присваивают сомнительную эффективность, другим – свойство вмешиваться в иммунную систему, тормозить выработку собственного иммунитета. Поэтому недопустимо идти в аптеку и спрашивать «Что мне подавать ребенку, чтобы он не подхватил грипп или простуду?». Покупать профилактические препараты нужно только после консультации с врачом.

В комплекс мер по профилактике гриппа и ОРВИ должны входить также народные средства.

Чтобы защитить себя от вируса, только лишь приемом иммунотропных препаратов нельзя. Необходимо принять весь комплекс превентивных мер, а также укреплять иммунитет не только перед эпидемией или во время нее, но и круглый год.

Профилактику гриппа и ОРВИ необходимо проводить комплексно.

ВАЖНО: Во время вспышек ОРВИ и эпидемий гриппа рекомендуется перед посещением людных мест смазывать нос взрослым и детям оксолиновой мазью. Ее действующее вещество, оксолин, обладает противовирусными свойствами.

Витамины для профилактики гриппа и простуды взрослым и детям

Для укрепления иммунитета нужно принимать витамины. Какие конкретно, лучше обсудить с врачом.

ВАЖНО: Самое простое, что можно давать детям – это аскорбиновая кислота в виде конфет или драже.

Из витаминно-минеральных комплексов детям для профилактики гриппа и ОРВИ чаще всего дают:

· Кидди – Фарматон

· Киндер Биовиталь и Киндер Биовиталь Гель

· АлфаВит (Наш малыш, Детский сад, Школьник, Тинэйджер, В сезон простуд для детей)

· Супрадин Кидс и Супрадин Кидс Гель

· Пиковит

Взрослым можно пропить:

· Супрадин

· Витрум

· Доппельгерц

· АлфаВит для взрослых

· Компливит

Профилактика гриппа и ОРВИ народными средствами для взрослых и детей

Народные средства, используемые для профилактики гриппа и простуды, принимаются с целью снабжения организма полезными веществами и стимуляции иммунитета в целом. Взрослым и детям, прежде чем прибегнуть к употреблению данных средств, лучше получить консультацию врача, так как большинство из них могут вызвать аллергию.

Вот что можно сделать, чтобы снизить риск подхватить неприятный вирус:

· регулярно есть лук и чеснок

· после возвращения из людных мест промывать нос солевым раствором, отваром ромашки или разведенной с водой спиртовой настойкой прополиса

· капать в нос разведенный в воде сок алоэ

· употреблять витаминные смеси

· делать пассивные ингаляции эфирными маслами цитрусовых и хвойных

· употреблять компоты и теплые чаи с малиной, смородиной, клюквой, калиной

· пить отвар шиповника

· добавлять в блюда или употреблять отдельно корень имбиря

· употреблять мед

При первых проявлениях гриппа или ОРВИ рекомендуется проконсультироваться с врачом. Хотя болезни эти не являются серьезными на первый взгляд, повести себя они могу весьма непредсказуемо.

Необходимо обязательно оставаться дома, в постели, пить как можно больше жидкости, сбить температуру, если она поднялась до 38,5 градусов. В помещении должен быть свежий прохладный воздух. По возможности, контакты со здоровыми членами семьи необходимо пресечь.

Препарат для лечения гриппа при первых симптомах у взрослых: Ремантадин.

Для лечения гриппа и ОРВИ при первых симптомах врач, скорее всего, назначит:

· детям — Анаферон, Лаферон, Виферон, Афлубин, а также собственно противовирусные препараты (Новирин, Гропринозин, Изопринозин)

· взрослым – помимо упомянутых выше лекарств Амиксин, Амизон, Озельтамивир, Занамивир, Реленза, прочие.

Препарат для лечения гриппа при первых симптомах у детей и взрослых: Виферон.

ВАЖНО: Индукторы интерферона эффективны при первых симптомах заболевания. На третьи сутки болезни организм вырабатывает собственные защитные белки, принимать лекарства, подобные, Анаферону, будет бессмысленно.

Препарат для лечения гриппа при первых симптомах у взрослых: Реленза.

Препарат для лечения гриппа при первых симптомах у детей и взрослых: Новирин.

Какую мазь или спрей в нос применять во время эпидемии гриппа взрослым и детям для профилактики?

Вирусы гриппа и другие респираторные вирусы внедряются в организм через слизистую органов дыхания. Поэтому многие задумываются над тем, как обеспечить местную защиту от этих болезнетворных микроорганизмов. Так, для профилактики широко используют капли и спреи в нос с иммуномодулирующим эффектом:

1. ИРС – 19. Французский препарат, который разрешен детям с 3-х месяцев. Он выпускается в форме спрея, в превентивных целях распыляют по 1 дозе дважды в сутки. Так как использовать спрей для детей до 2 лет опасно, целесообразность профилактики этим препаратом у них следует обговорить с врачом. ИРС – 19 обеспечивает защиту не только от вирусов, но и от бактерий.

2. Деринат. Эти капли действуют на местный иммунитет и, всасывая в кровь, побуждают общие защитные силы организма. Но эффект от препарата накопительный, его для профилактики следует закапывать от 2 недель до 1 месяца. Препарат разрешен детям с первого дня жизни.

3. Гриппферон. Назальные капли – индукторы интерферона. Выпускается в каплях и спрее. Первая форма подходит малышам до 3-х лет, вторя – детям старшего возраста и взрослым.