

Очень часто в осенне-зимний период мы слышим про такое заболевание как простуда, считая ее неизменным атрибутом холодной погоды. Но, давайте сначала определимся, что же, все-таки, подразумевают под простудными заболеваниями.

Простуда – «народное» название обширной группы инфекций, скажем, «бытовой» синоним ОРВИ - острой респираторной вирусной инфекции.

### **ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ГРИППЕ И ОРВИ**

**Острые респираторные вирусные инфекции** являются достаточно распространенными среди инфекционных заболеваний в целом. Насчитывают более 200 видов возбудителей ОРВИ, среди которых: аденовирусы, вирусы парагриппа, респираторно-синцитиальный вирус (РС-вирус), коронавирус, риновирус и т.д. Общим для этих вирусов является поражение верхних дыхательных путей, как правило, сопровождающееся насморком, болями в горле, явлениями интоксикации. ОРВИ протекают легче гриппа с менее выраженной интоксикацией организма, реже развиваются тяжелые осложнения.

**Грипп** – это острое инфекционное заболевание, с коротким инкубационным периодом, возбудителями которого являются вирусы типов А, В и С. Данное заболевание протекает с развитием интоксикации и поражением эпителия слизистой оболочки верхних дыхательных путей, чаще трахеи, склонно к быстрому и глобальному распространению. Следует отметить, что особенно опасен грипп для лиц, страдающих хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательной систем, больных сахарным диабетом, ожирением. Заболевание гриппом у таких людей может привести к тяжелым осложнениям. Достаточно распространенным и наиболее опасным осложнением гриппа является внебольничная пневмония. Заболевание гриппом детей может привести к формированию хронической бронхолегочной патологии, предрасположенности к появлению гайморитов, тонзиллитов, отитов, формированию аллергической патологии. Тяжелые случаи заболевания гриппом детей, чреватые задержкой психомоторного и физического развития.

### **КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И БЛИЗКИХ ОТ ГРИППА И ОРВИ?**

Для защиты от гриппа и ОРВИ очень важна профилактика. Безусловно, намного легче предотвратить заболевание, чем заниматься его лечением. Однако, успешной профилактика будет только в случае комбинации средств специфической и неспецифической защиты.

**Специфической профилактикой является вакцинация.** Вакцинация против гриппа проводится однократно, как правило, перед началом эпидемического сезона. После прививки, через 12-15 дней, в организме человека появляются антитела, и иммунитет сохраняется в течение года.

Следует отметить, что в состав вакцины против гриппа входят актуальные штаммы вирусов гриппа (не менее 3-х), циркуляция которых прогнозируется ежегодно Всемирной Организацией здравоохранения.

Прививка против гриппа не дает 100% защиты от заболевания, поэтому некоторые привитые люди заболевают гриппом, однако, как правило, заболевание у привитых протекает в более легкой форме.

**К неспецифической профилактике** относятся различные методы профилактики, направленные на повышение защитных сил организма. Меры неспецифической защиты можно проводить как в предэпидемический период, так и непосредственно в период эпидемического подъема заболеваемости. На сегодняшний день, фармацевтический рынок предлагает широкий перечень препаратов для профилактики гриппа и ОРВИ отечественного и зарубежного производства. Однако, подобные препараты следует принимать только после консультации с врачом, который назначит оптимальный комплекс неспецифической профилактики с учетом возраста, соматических заболеваний и иных индивидуальных физиологических особенностей. Основные группы препаратов используемые для неспецифической профилактики - это препараты содержащие интерферон, противовирусные препараты, различные витаминные комплексы и т.п.

Не стоит забывать и про известные народные средства: натуральный витамин С в большом количестве содержится в шиповнике, ягодах клюквы, брусники, черной смородины, цитрусах.

Своевременная забота о своем здоровье и здоровье своих близких, выполнение рекомендаций по профилактике заболевания гриппом и респираторными вирусными инфекциями позволит не только сохранить здоровье, но и значительно улучшить качество жизни и существенно сэкономить семейный бюджет.

*Территориальный отдел по г. Феодосии, г. Судаку и Кировскому району  
Межрегионального управления Роспотребнадзора по Республике Крым и  
городу Севастополю*