

## Профилактика гриппа

*Ни для кого не секрет, что предупреждение заболевания гораздо лучше его лечения. Тем более такого заболевания, как грипп, методов профилактики которого разработано огромное количество. В последнее время люди стали осознавать серьезность и полезность профилактических мер, стали отходить от принципа «пока гром не грянет, мужик не перекрестится».*

Профилактика – это наиболее приемлемый для Вас способ защиты от гриппа. Самое первое и, пожалуй, главное средство защиты – формирование иммунитета к вирусу гриппа. Достигается это путем вакцинации. Вакцин от гриппа на сегодня известно много. Главное требование к ним – обновленная формула. Вакцины должны сегодня обновляться, должны добавляться в состав новые штаммы вируса. Хочу разрушить миф о том, что прививка защищает от заболевания гриппом. Нет, не защищает. То есть, заболеть вы можете так же, как и непривитый человек, но болеть вы будете несоизмеримо легче, и осложнений после гриппа не получите. Вторым по списку (но не по значению) располагается интерферон. Это обширная группа препаратов, включающая в себя нативный (человеческий) интерферон и рекомбинантный  $\alpha$ -интерферон.

Нативный (человеческий) лейкоцитарный интерферон выпускается в ампулах, разводится перед применением кипяченной водой комнатной температуры и закапывается в нос по 2-3 капли в каждую ноздрю 1 раз в день. Если вы по долгу службы вынуждены плотно общаться с больными гриппом, то закапывать интерферон вам придется гораздо чаще: каждые 3 часа.хлопотный, но достаточно эффективный метод профилактики.

Синтетический интерферон по эффективности превышает нативный интерферон. Форма выпуска тоже на ваш вкус, выбирайте. Реаферон, гриппферон – те же капли в той же дозировке. Виферон – в форме ректальных свечей и интраназальной мази (для носа).

Последнее, пожалуй, удобнее. Достаточно утром нанести мазь на слизистую носа, чтобы защититься от гриппа на целый день.

Группа противовирусных препаратов так же предоставляет ряд лекарств для профилактики. Самый простой из них – ремонтодин. Не стоит относиться к нему снисходительно. Этот препарат проверен временем. Профилактическая доза его – 1 таблетка в день. Маленьким детям его заменяют на альгирем (сироп). Более «модный» противовирусный препарат – Арбидол. Его профилактическая доза такая же – 1 таблетка в день.

Обязательно в период гриппа не забудьте о витаминах, особенно это касается курильщиков. Витамин С в больших дозах показан как заболевшим гриппом, так и здоровым людям с профилактической целью. Можно, конечно, принимать 2-х и 3-х кратные дозы ревита, но не забудьте о целесообразности. Биодоступность синтетических витаминов очень мала. Это не скрывают даже производители. Лучше принимать натуральный витамин С: шиповник, клюква, брусника, черная смородина, цитрусы.

**Приготовление витаминного чая из шиповника:** ягоды шиповника растолочь, горсть размельченных ягод засыпать в термос и залить кипятком. Плотнo закрыть и оставить настаиваться на ночь. Утром ароматный и полезный чай готов, наслаждайтесь.

**Клюквенный морс готовится проще:** растолченные ягоды (свежие или замороженные) заливают водой, процеживают через ситечко. Добавьте сахар, а лучше мед, и принимайте свою порцию витаминов. Только не нужно портить морс кипячением. Некоторые любят варить морс, убивая при этом витамины. Аналогично готовится брусничный морс. Черная смородина гораздо полезней в протертом виде, без варки. Ешьте ее ложкой или пейте смородиновый морс. Не нужно пренебрегать народными средствами профилактики. В природе есть замечательный природный фитонцид – чеснок. Принимайте его грамотно, и таблетки Вам не понадобятся. Чеснок употребляют как внутрь, так и наружно. Тарелку с чесноком можно поставить на стол и вдыхать его целебный запах. Ешьте чеснок при каждом удобном случае, отдельно или в составе блюд.

Есть еще один вид профилактики гриппа, применяется он достаточно часто. Это марлевая или одноразовая повязка.