

- Сейчас, в межсезонье, традиционно растет заболеваемость респираторными инфекциями и гриппом. Что нужно делать, чтобы не заболеть?

- Вообще нужно понимать, что профилактика гриппа и вирусных инфекций существует специфическая и неспецифическая. Специфическая профилактика - это вакцинация. Как бы кто к ней ни относился, но она имеет под собой доказательную медицинскую базу, которая показывает, что это действительно единственное проверенное средство, которое точно может нам помочь не заболеть. Поэтому вакцинация - это то, что обязательно нужно сделать за 2-3 недели до ожидаемого подъема заболеваемости.

Что касается неспецифической профилактики, то к ней можно отнести довольно много вещей. В первую очередь, это препараты, которые не дают вирусу размножаться в организме, а также препараты, стимулирующие наш иммунитет. Но самостоятельно принимать решение о приеме каких-либо препаратов не стоит. Для этого, во-первых, должны быть показания, например, контакт с заболевшим человеком. И во-вторых, любые назначения препаратов может делать только врач.

- Нужно ли использовать в этот опасный период подъема уровня заболеваемости индивидуальные средства защиты?

- Мы должны понимать, как передаются различные вирусные заболевания. Если мы говорим о респираторных инфекциях, то это, в первую очередь, воздушно-капельный путь. Все мы еще хорошо помним времена пандемии COVID-19, когда нам говорили про социальную дистанцию в полтора-два метра. И это имеет под собой научное обоснование.

Вирус, выходя из организма при кашле и чихании, активно распространяется на расстояние до 1 метра. Соответственно, во время пика заболеваемости лучше придерживаться этой социальной дистанции, не находиться без необходимости в местах большого скопления людей.

В общественном транспорте, на работе, учебе или где-то еще нужно не забывать об индивидуальных средствах защиты - медицинских масках. Несмотря на то, что многие считают, что маска не поможет, это неверно. Она помогает - это чисто механический барьер, который задерживает на себе значительную часть вируса, которая без маски обязательно попала бы в организм.



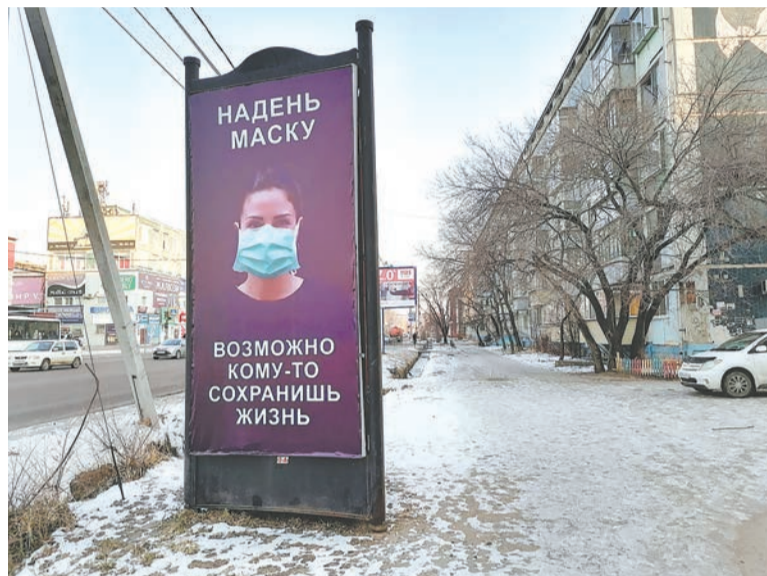
МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



Прогулки на свежем воздухе, прием витаминов и ношение масок помогут амурчанам не заболеть в сезон простуд. «Зимние» советы дает врач-терапевт, ассистент кафедры анестезиологии, реанимации, интенсивной терапии и скорой медицинской помощи Амурской медакадемии Владимир Олексик.

Вирус не дремлет: нужна профилактика



Самолечение - не тот путь, который должен выбирать заболевший человек. Все лечение должен назначать врач. Поэтому при выраженных симптомах и неважном самочувствии нужно вызывать врача.

- А что насчет помещений, в которых мы проводим большую часть времени, например, работы и дома? Можно ли что-то там сделать, чтобы уменьшить вероятность заболевания?

- Во-первых, помещения необходимо регулярно проветривать, как минимум 3-4 раза в сутки по 15-20 минут. Также не забываем, что вирусы осе-

дают прежде всего на твердых поверхностях - пол, стол, ручки дверей и так далее. На таких поверхностях они могут жить около 20 часов. Соответственно, когда мы прикасаемся к этим поверхностям, вирусы задерживаются у нас на руках. Поэтому руки необходимо часто мыть, особенно когда приходим с улицы, из магазина, после поездок в

общественном транспорте. Причем руки мыть нужно хорошо, не менее 15-20 секунд, обязательно с мылом или другим антисептиком. Также без необходимости нужно стараться как можно меньше прикасаться руками к лицу.

- А что делать, если контактов с заболевшим избежать не получается, например, болеет кто-то из родственников?

- Если вам пришлось контактировать с заболевшим человеком, то, во-первых, не забываем про расстояние - не менее полутора метров, и про регулярное проветривание помещения. Также по возможности болеющего человека нужно изолировать в отдельной комнате.

- Помогает ли в формировании иммунитета прием витаминов?

- Да, наш иммунитет формируется в том числе витамином D. Как правило, пик заболеваемости ОРВИ и гриппом приходится на конец осени и начало зимы. А поскольку витамин D мы получаем от солнечного света, то как раз в этот период его в нашем организме меньше всего. Поэтому да, прием витамина D однозначно лишним не будет. Кроме того, не забываем и про другие витамины - А, В, С, Е - они также помогают

нам сформировать крепкий, хороший иммунитет.

Эти витамины мы можем получать как с продуктами. Много их содержится в смородине, бруснике, различной зелени. Но можно просто принимать какие-то витаминные комплексы - это тоже будет хорошо.

- А что насчет закаливания?

- Здесь не все однозначно. Если вы решили закалить свой организм, то нужно понимать, что это процесс не быстрый, а очень постепенный. Начинать закаливание нужно еще летом, когда нет низких температур и подъема заболеваемости. А вот без подготовки обливаться зимой холодной водой или нырять в прорубь однозначно нельзя. Этим мы организму можем только навредить.

А вообще для профилактики заболеваний и формирования иммунитета вполне достаточно и просто активного образа жизни - прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима сна, правильное питание. Это основные рекомендации, которые помогут нам не заболеть, либо перенести заболевание в максимально легкой форме.

- Если вы все-таки уже чувствуете недомогание и понимаете, что, скорее всего, начинаете заболевать, что можно сделать сразу для того, чтобы не разболеться окончательно?

- Во-первых, если вы человек ответственный, то чтобы не распространить заболевание, не нужно идти на работу, учебу или куда-то еще. Если заболели - сидите дома.

Что касается лечения, то если это вирусная инфекция, то в легкой форме она проходит для организма практически без последствий. Нужно следить за температурой, если она больше 38-38,5 градусов - снижаем. Также при необходимости можно использовать препараты для снижения симптоматики - например, сосудосуживающие капли и спреи, препараты от кашля и так далее.

