

ВСЕГДА НА СТРАЖЕ

У нашего организма есть неспецифическая (врожденная) защита от вирусов – иммунитет. Поднятие его является самой действенной мерой профилактики инфекции. Нормальным иммунитет считается у взрослого человека, если он болеет ОРВИ не более 1-2 раз за год (у детей – не более 5-6 раз), а заболевание протекает в легкой форме и без осложнений.

Поддерживать иммунную систему можно простыми методами. Желательно придерживаться здорового образа жизни. Доказано, что 8 часов сна способствуют высокой сопротивляемости вирусам и бактериям, а прогулки на свежем воздухе восполняют недостаток витамина D, который играет немаловажную роль в борьбе с враждебными микроорганизмами. Оказывают поддержку поливитамины (А, С, Е, В₂) и микроэлементы (цинк, селен).

Укреплению здоровья способствуют посещения бани/сауны и массаж – во время этих процедур мышцы расслабляются и в иммунной системе активируются белковые молекулы интерлейкины, которые повышают сопротивляемость организма.

Поднять устойчивость к вирусам гриппа и ОРВИ можно также путем закаливания (обтирания, обливания холодной водой, летние купания в открытых водоемах, сон на воздухе при открытых окнах), так как простуды чаще всего возникают от того, что иммунитет болезненно реагирует на малейшие изменения в окружающей среде.

ГИГИЕНА – ПЕРЕД ВСЕГО

Во время лечения и профилактики вирусных заболеваний важно проветривать жилое помещение.

Отсутствие притока свежего воздуха способствует скоплению болезнетворных частиц, что приводит к инфицированию окружающих. Проветривать комнату желательно 3-4 раза в день по 15-20 минут. Небольшая щель не поможет, окна или форточки необходимо открывать настежь – это сокращает количество вирусов на 80% в результате замены воздуха (вместе с ним вирусы в прямом смысле вылетают в открытое пространство). Также рекомендуется ежедневно проводить влажную уборку.

Одним из объяснений сезонности инфекций является то, что солнечные лучи убивают вирусы. Ученые, исследуя степень их устойчивости к ультрафиолетовому (УФ) излучению, обнаружили, что чем крупнее вирус (например, печально знаменитый коронавирус), тем более он подвержен воздействию ультрафиолета. Именно поэтому УФ используют и в помещениях (в специальных дезинфицирующих аппаратах – облучателях, кварцевых лампах). Коротковолновый ультрафиолет (спектр от 100 до 280 нанометров) для вирусов самый губительный – такое излучение вызывает у патогенных частиц мутации, изменяя структуру ДНК и РНК. В результате возбудитель инфекции теряет свои основные свойства и способность размножаться, после чего не представляет большой опасности. Однако надо помнить, что бактерицидные ультрафиолетовые лучи вредят здоровью человека, вызывая рак кожи и катаракту, именно поэтому их используют только в отсутствие людей (обычно в медицинских учреждениях).

В период сезона гриппа и простуд лучше воздержаться от посещения общественных мест (театров, кафе, музеев и прочих), где

могут оказаться инфицированные люди. При близком контакте с больным (например, в семье) на него стоит надеть маску, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц (мелкие она вообще не задерживает) слюны при кашле и чихании. Менять маску нужно через 2-3 часа, так как она накапливает патоген и сама становится источником инфекции.

Популярная оксолиновая мазь больше работает на эффекте плацебо, так как вирусы гриппа и ОРВИ не особо чувствительны к ее компонентам. Но польза она все же приносит, так как прикрывает слизистую оболочку носа, мешая вирусам закрепиться.

ЗАЩИТА ОТ ПРИРОДЫ

К природным иммуномодуляторам и противовирусным средствам с давних времен относят многие продукты и растительные вещества:

Мед. Употреблять его нужно по 1 ч. ложке утром до завтрака, запивая чистой водой. При этом следует помнить о высокой аллергической активности этого продукта и не злоупотреблять им!

Лук и чеснок. Оба овоща имеют в своем составе фитонциды, эффективно противостоящие вирусам и бактериям, поэтому их можно не только есть, но и раскладывать нарезанными в помещениях для уничтожения возбудителя инфекции в воздухе.

Продукты, богатые витамином С. Аскорбиновая кислота заметно повышает защитные свойства организма и полезна всегда. Большое количество ее содержится в цитрусовых (лимон, грейпфрут, апельсин), малине и отваре шиповника.

Сухофрукты и орехи. Натуральный источник комплекса витаминов и микроэлементов – смесь любых

орехов, кураги, изюма, чернослива (в равных долях). Измельченные на мясорубке ингредиенты соединяются с таким же количеством лимона и медом по вкусу и в стеклянной таре хранятся в прохладном месте. Употребляют смесь 1 раз в день по 1 ст. ложке взрослым и по 1 ч. ложке детям.

Имбирь. Лучший напиток при простуде и для ее профилактики – имбирный чай для укрепления иммунитета. Классический рецепт: 3 ст. ложки тертого свежего корня имбиря, несколько листочков мяты и 4 ст. ложки лимонного сока залить 1 л воды, довести до кипения и варить 10-15 минут. Процедить, охладить до комфортной температуры и добавить по вкусу мед или сахар.

Эфирное масло. Используются в аромалампах и диффузорах масла чайного дерева, эвкалипта, пихты, можжевельника, апельсина предотвращают распространение микробов в помещении (но могут провоцировать аллергические реакции!).

Кроме того, на помощь иммунитету в преодолении эпидемического сезона приходят профилактические препараты. В частности, популярные настойки эхинацеи пурпурной и китайского лимонника. Однако применять такие средства нужно осторожно, и подбор их должен быть индивидуальным, так как возможны ограничения или противопоказания. Поэтому при их выборе нужно обязательно проконсультироваться с врачом, чтобы подобрать необходимую дозировку и курс приема для профилактики или лечения вирусной инфекции.

Алена АРТАМОНОВА,
врач-гигиенист,
кандидат
медицинских
наук.