**Профилактики ОРВИ и гриппа**

Специфическая профилактика гриппа и ОРВИ зачастую оказывается неэффективной, поскольку не всегда производители вакцин способны предугадать мутацию циркулирующего вируса. Поэтому в качестве мер дополнительной профилактики гриппа и ОРВИ рекомендуется использовать некоторые препараты и лекарственные средства. О них вы сможете узнать из этого материала.

**Меры профилактики гриппа и ОРВИ**

Меры профилактики гриппа и ОРВИ включают в себя повышение защитных сил организма. После перенесенного гриппа, как известно, страдает иммунная система. Часто возникает повторное инфицирование бактериями или другими вирусами.

**Как быстро восстановить иммунитет?** Восстановить работу иммунной системы помогут любые витаминные комплексы, а также препараты, действие которых направлено на стимулирование иммунитета (ликопид, иммунал и другие).

Чтобы справиться с интоксикацией в период болезни и после, нужно пить больше жидкости: соков, компотов, морсов и т. д. Пользу принесут также живые натуральные витамины, которые содержатся в свежих овощах, фруктах, зелени, проростках, кисломолочных продуктах.

**Профилактика ОРВИ заболеваний**

*Профилактика ОРВИ заболеваний включает в себя и правила личной гигиены.*

1. Если кто-то в семье начал чихать, не дожидайтесь, когда и у вас потечет из носа. Немедленно приступайте к профилактике.

2. Во время эпидемии гриппа желательно принимать аскорбиновую кислоту.

3. Профилактический курс ремантадина, арбидола или лейкоцитарного интерферона значительно снизит риск заражения вирусной инфекцией.

4. Если приходится ухаживать за больным членом семьи, то в течение 5 дней болезни защитите себя трехслойной марлевой маской. И обязательно проветривайте комнату не менее 2 раза в день, а можно и чаще.

**Препараты для профилактики гриппа и ОРВИ**

Противовирусные препараты применяются для профилактики и лечения ОРВИ, гриппа. Эти средства призваны помочь иммунной системе противостоять инфекции. Рассмотрим препараты для профилактики гриппа.

Из современных противовирусных препаратов хорошо зарекомендовали себя тамифлю, реленза, арбидол, анаферон, кагоцел, римантадин, агри, гриппферон, интерферон, оциллококцинум. Эти лекарства отличаются друг от друга составом, способом действия и дозировкой.

Например, препарат тамифлю имеет доказанную эффективность против свиного гриппа. Для профилактики вирусных инфекций применяется по 75 мг в течение 4—6 недель.

Реленза представляет собой ингалятор, что не совсем подходит для аллергиков, астматиков и детей, склонных к частым ларингитам и фарингитам. Кроме того, при ингаляции важно правильно делать вдох, поэтому маленьким детям это средство лучше не использовать.

Эти препараты можно использовать для профилактики ОРВИ.

**Средства для профилактики гриппа**

Для профилактики гриппа средства нужно выбирать еще более тщательно.

Самый распространенный отечественный препарат арбидол, к сожалению, не имеет научно доказанных исследований, хотя у россиян он считается эффективным противовирусным средством. Также замечено, что польза арбидола повышается, если применять его одновременно с кагоцелом.

Кагоцел стимулирует выработку у человека собственного интерферона в организме, способствуя, таким образом, борьбе с вирусом. Однако у детей до 6 лет препарат не применяется, так как может внести дисбаланс в несовершенную иммунную систему маленького ребенка.

Римантадин необходимо строго рассчитывать по весу, и он непосредственно защищает от вируса гриппа. Но это средство плохо влияет на печень.

Анаферон, агри, оциллококцинум, афлубин являются гомеопатическими препаратами комплексного действия и способствуют повышению защитных сил организма. Принимать их надо с осторожностью, потому как возможна индивидуальная непереносимость.

**Лекарство для профилактики гриппа и ОРВИ**

Существуют и другие лекарства для профилактики гриппа.

**Оксолиновая мазь** — это один из первых противовирусных препаратов, появившихся на российском рынке. Сейчас применяется в основном для профилактики. Мазь необходимо закладывать в нос 2 раза в день.

Интерферон наряду с оксолинкой также «ветеран» российского фармацевтического рынка. Его неоспоримый плюс — низкая цена, но широкомасштабных исследований по его эффективности не проводилось.

**Виферон (в свечах)** используется с первых часов болезни, губительно действуя на вирусы и положительно — на иммунитет. Его применяют, начиная с грудного возраста и вплоть до старости.

 **Гриппферон** — рекомбинантный, то есть синтетический интерферон, является более надежным и безопасным. Для профилактики его закапывают в нос 2 раза в день, для лечения — 5 раз в день.

**Гриппферон** закапывается в нос и применяется в основном для лечения. Но препарат может быть использован и для профилактики (не на протяжении всей эпидемии, а только на время тесного контакта с больным — как правило, около 5 дней). Гриппферон можно закапывать всем: и взрослым, и детям (старше 1 года). Это лекарство для профилактики ОРВИ можно использовать по такой же схеме.

Также необходимо иметь в аптечке жаропонижающие средства: парацетамол (наиболее предпочтителен), аспирин (не давать маленьким детям!), нурофен, анальгин.

**Мерзнет нос — грейте ноги**

Стопы — это рефлексогенная зона верхних дыхательных путей. Проще говоря, именно здесь располагаются рецепторы (окончания нервных волокон), раздражая которые, мы добиваемся определенного результата.

Старый добрый способ при простуде — сухая горчица. На ночь насыпьте ее в носки. Такими же раздражителями являются разные пахучие мази и бальзамы.

 Известная процедура — ножная ванна с горчицей (100 г порошка на 10л воды). Не забудьте накрыть колени — вместе с ведром — одеялом. И не засиживайтесь! 10— 15 минут вполне достаточно. Потом ополосните ноги теплой водой и наденьте шерстяные носки.

Если прихватило горло, садится голос — наклейте на фалангу большого пальца перцовый пластырь (лучше всего сделать это на обеих руках). Через пару дней можно сказать болезни «прощай».

При насморке и боли в горле горчичники ставят не только на грудь, но и на икры. Если замучил кашель самое место горчичникам на верхней части грудины и на спине, и под лопатками.

Если у вас мерзнут ноги, значит, капилляры — мелкие кровеносные сосуды — ленятся, отчего страдает вся система кровообращения. В этом случае поможет упражнение под названием «тростник на ветру». Лягте на живот, согните ноги в коленях и расслабьте их. Представьте, что ваши ноги (от колена до ступни) превратились в тростник, покачиваемый порывами ветра.