

Профилактика простудных заболеваний.

Большинством «простуд» являются ОРВИ. Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – особая группа заболеваний, которая по своему удельному весу в структуре инфекционной патологии детей прочно занимает одно из ведущих мест. К ним относится и грипп.

Значимость проблемы обусловлена высоким риском развития серьёзных осложнений. ОРВИ приводят к структурным изменениям слизистой оболочки верхних дыхательных путей, срыву адаптационных механизмов защиты и формированию ранней хронической патологии лор-органов, бронхолёгочной системы, другим соматическим заболеваниям: миокардит, гломерулонефрит...

В профилактических мероприятиях ОРВИ можно условно выделить два основных периода: предэпидемический и эпидемический периоды заболеваемости.

В предэпидемический период особое значение имеет:

- применение средств специфической защиты: прививки против гриппа детей с 6-ти месячного возраста и взрослых, находящихся в тесном контакте с ними;
- комплекс санитарно-оздоровительных мероприятий: закаливающие процедуры (воздушные ванны, контрастные водные процедуры...), здоровый образ жизни, рациональное питание;
- применение препаратов, повышающих неспецифическую резистентность организма (адаптогены, поливитамины).

Во время эпидемического периода заболеваемости необходимо использовать препараты, обладающие прямым действием, и ингибирующие репродукцию вирусов: арбидол, препараты интерферона...

Если же Вы всё-таки заболели, строго выполняйте назначения врача.