

Памятка по профилактике ОРВИ

Специфическая профилактика — это вакцинация.

Неспецифическая профилактика

Для предупреждения ОРВИ разработаны фармакологические препараты двух типов:

- Лекарства прямого действия. Блокируют ферменты на поверхности вируса. Из-за этого возбудитель инфекции теряет способность воспроизводить свою РНК и белки.
- Средства, стимулирующие выработку защитных интерферонов для повышения сопротивляемости организма инфекциям.

Домашняя профилактика ОРВИ включает:

- Коррекцию питания. Стимулировать образование интерферона помогают продукты с высоким содержанием аскорбиновой кислоты — овощи, лесные ягоды, фрукты, зелень. Строительным материалом для иммунных клеток служит белок, поэтому в рационе должно быть достаточное количество мяса, рыбы, кисломолочной продукции, злаков (пшено, овес, греча). Главный помощник иммунитету — витамин D. Он содержится в яичном желтке, морской капусте, тресковой печени; есть лекарственная форма витамина D.

- Закаливание, физическую активность. Закаливающие процедуры рекомендуется начинать летом — до начала сезонных эпидемий. Занятия спортом насыщают кровь кислородом, ускоряют гемодинамику, усиливают кровоснабжение органов. Это позволяет поддерживать работоспособность клеток иммунной системы для производства интерферонов.

- Применение народных средств. Защититься от сезонных заболеваний помогают продукты с противомикробным действием (чеснок, имбирь, лук), а также растения с иммуностимулирующими свойствами (корень женьшеня, шиповник, эхинацея, шалфей, мелисса).

- Профилактика недомоганий: придерживаться рационального режима труда и отдыха. Врачи рекомендуют высыпаться, ежедневно гулять, избегать конфликтных ситуаций, приводящих к стрессам, принимать витаминно-минеральные добавки.