

Как не заболеть гриппом: профилактика

Готовиться к атаке не только инфекционных, но и других видов заболеваний нужно с детства. Все, что заложено в первые годы жизни, будет отражаться в будущем на здоровье человека.

1. Как можно дольше кормить малыша грудью. В молоке матери содержится весь ряд веществ, укрепляющих иммунную систему и защищающих ребенка от всех видов болезней.
2. Для профилактики, чтоб не заболеть гриппом в более сложной форме во взрослом возрасте, с раннего детства отдать дитя в детский сад, в крайнем случае, посещать кружки, утренники. Многие отказываются от этого, так как дитя подхватывает в местах скопления людей тот же грипп. Но не стоит забывать, что перенесенное ОРВИ дает организму набор антител, способных спасти ему жизнь при следующих эпидемиях.
3. Что надо пить, чтобы не заболеть гриппом. Вода — источник жизни, а для организма — она еще и главный очиститель. Регулярное питье минимум 2-х литров в день для взрослых, и 1 литра для малышей позволит вовремя избавляться от токсинов, поддерживать метаболизм, обменные процессы на оптимальном уровне. Подпитанные необходимым количеством влаги клетки бесперебойно регенерируются, укрепляется внутренний потенциал. В качестве жидкости, подойдут не только полезные травяные чаи, отвары, но и молоко, морс, компоты, узвары.
4. Занятия спортом. Не обязательно становиться победителем чемпионатов, главное избавиться от гиподинамии. Движение активизирует все процессы, улучшает работу сердца, сосудов, циркуляцию крови. Вместе с тем, происходит обновление клеток, что способствует регуляции работы внутренних органов и систем.
5. Избегать стрессы. Иммунная и нервная система тесно взаимосвязаны. При чрезмерных нагрузках на психику, мозг не успевает перенаправлять силы иммунитета на борьбу с ОРВИ, за счет чего снизить шансы на инфицирование или болезнь в легкой форме не удастся.
6. Исключить чрезмерную умственную и физическую нагрузку, иначе любой тип вируса обоснуется в организме, ослабленного от перерасхода энергии.

Какие препараты пить, чтобы не заболеть гриппом

- Противовирусные средства — Амантадин, Ремантадин.

Важно: категорически недопустим прием антибиотиков, так как они воздействуют только на бактериальную инфекцию. Их назначение предусмотрено при возникновении осложнений в виде пневмонии, бронхита, трахеита, менингита и т.д.

- Что принять после контакта с больным. Для стимуляции иммунитета, предписываются средства, основанные на интерфероне — Виферон, Кипферон, Иммунал, Афлубин. Благодаря их действию, организм вырабатывает собственные белки, укрепляющие иммунитет.
- Главные таблетки чтобы не заболеть — витамин С. Аскорбиновая кислота в комплексе с другими микроэлементами, минералами способна укрепить силы организма в разы и минимизирует риск инфицирования.
- Чем помазать нос. Отличный эффект приносит обычная Оксалиновая мазь. Во время эпидемии и в холодные сезоны, нужно смазать крылья и пазухи носа. Вирусы не способны проникнуть внутрь, задерживаясь на слизистой. В препарате мощный противовирусный компонент, уничтожающий болезнетворные микроорганизмы. Если нет данного лекарства, подойдет вазелин, даже подсолнечное масло. Способ также помогает при контакте с больным и уменьшает шансы на заражение.
- Что пить. Восполнить запасы полезных веществ для усиления иммунной системы помогут травяные чаи из цветков липы, ромашки, с малиной (листья, ягоды, стебель), смородиной, лимоном, душицей.