

Заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями (далее - ОРВИ) в Республике Алтай сохраняется на неэпидемическом уровне.

Заболеваемость ОРВИ совокупного населения Республики Алтай на минувшей неделе (19.11.2018-25.11.2018) ниже эпидемического порога на -51,8 %. Темп прироста по отношению к предыдущей неделе составил +1,57 %. За неделю зарегистрировано 518 случаев ОРВИ, в том числе 441 – среди детей до 14 лет..

Госпитализировано с признаками ОРВИ 18 больных, в том числе 15 детей.

По данным лабораторного мониторинга за циркуляцией респираторных вирусов этиология ОРВИ обусловлена вирусами негриппозной этиологии (1 – парагрипп 4 типа, 2 - парагрипп 3 типа, 4 – риновирусы, 1 – короновирс).

Заболеваемость ОРВИ населения г. Горно-Алтайск ниже эпидемического порога во всех индикаторных группах населения. За неделю в г. Горно-Алтайск зарегистрировано 257 случаев ОРВИ/ Темп прироста по отношению к предыдущей неделе составил +11,74 %.

Большая часть больничных приходится на осень и начало зимы, а значит, наш организм оказывается неподготовленным к холодному времени года. Можно помочь ему избежать простуды и инфекции, если заранее принять необходимые меры и активизировать защитные системы.

- 1) Начните с правильной одежды

До начала эпидемии ОРВИ самое время перестроиться на осенний лад и достать из гардероба комфортную одежду по сезону. Одевайтесь по погоде.

- 2) Ведите активный образ жизни

Современный человек двигается крайне мало. Однако осенью особенно важно сохранять активный образ жизни. Чем больше подвижности в течение дня, тем выше защита организма.

Чаще гуляйте на свежем воздухе, ходите пешком, делайте зарядку. Физические упражнения не обязательно должны быть сложными: достаточно включить в ежедневный комплекс десятков приседаний, наклоны, махи руками и ногами. Если есть турник, то полезно сделать несколько подтягиваний или хотя бы просто повисеть на нем в течение минуты.

Помимо физкультуры хороши будут также общеукрепляющие мероприятия: закаливание, соблюдение режима дня и сбалансированное питание.

- 3) Не бойтесь контактов с людьми

Вопреки распространенному мнению, изоляция от посторонних людей не снижает риск заболеваний. Безусловно, контактировать с людьми в активной стадии заболевания не стоит, но и избегать общественных мест и транспорта не нужно.

Ежедневный контакт с посторонними людьми дает микроскопические дозы чужих микробов, которые стимулируют иммунитет. То есть, ваш собственный антивирус переходит в режим повышенной готовности и становится способным отразить серьезный натиск эпидемии ОРВИ и гриппа.

Чем чаще здоровый человек общается с другими людьми, тем больше у него шансов выйти из сезона простуд победителем.

- 4) Применяйте аромамасла

Заранее укрепить иммунитет можно при помощи эфирных масел. Их добавляют по несколько капель в ванну или ставят в аромалампу. Приятные процедуры можно повторять регулярно, вреда от них не будет.

Для профилактики простуд подойдут масло имбиря, хвойных растений, корицы, цитрусовых и эвкалипта. Последний, кстати, прекрасно справляется с насморком.

- 5) Пейте витамины правильно

Не последнюю роль в подготовке организма к сезону простуд играют витамины. Получать их можно из свежих продуктов, но обычно этого недостаточно.

Лучшим витамином от простуды по праву считается витамин С. Он содержится в цитрусовых и киви. Можно принимать аскорбиновую кислоту дополнительно, в виде аптечных БАДов.

Второй витамин, необходимый организму в пасмурные осенние дни, - витамин D. Эксперт рекомендует восстанавливать его уровень очень осторожно, под руководством врача.

Витамин В2 (рибофлавин) воздействует на иммунную систему мягко и его могут принимать даже люди с аутоиммунными заболеваниями, которым противопоказаны любые, в том числе растительные, иммуномодуляторы. Из группы В справиться с простудой помогут также витамины В1 и В6 (тиамин и пиридоксин).

Но они имеют узкий спектр действия, направленный на регенерацию клеток дыхательных путей, что способствует улучшению состояния больного, если заболевание сопровождается кашлем.

Но и здесь важен правильный подход. Главная ошибка, которую многие допускают при приеме витаминно-минеральных комплексов, - глотают «витаминку» с самого утра, натощак.

Большинство препаратов содержат неорганические соли, яблочный уксус, а также консерванты и красители, которые плохо влияют на пищеварительную систему. Чтобы избежать неприятных ощущений в желудке, принимать витамины надо после еды и запивать обычной питьевой водой. Кофе, чай, соки и газированная вода содержат компоненты, которые мешают усвоению полезных веществ.

- 6) Вовремя вакцинируйтесь

Единственной острой респираторной вирусной инфекцией, от которой разработана специфическая профилактика (вакцинация), является грипп. Проводить вакцинацию нужно за месяц до предполагаемого начала эпидемии - тогда иммунитет успеет выработаться.

- 7) Не спешите принимать лекарства

Если вы все-таки заболели, то позвольте иммунитету сначала попробовать справиться самостоятельно.

Не спешите применять препараты, экстренно облегчающие симптомы простуды: так, например, большинство популярных препаратов от боли в горле содержат химические антисептики, не действующие на вирусы, а значит, их использование не помогает справиться с основной причиной боли - возбудителем инфекции.

Перед применением лекарств обязательно проконсультируйтесь с врачом.

По вопросам профилактики гриппа и ОРВИ консультацию можно получить в отделе

эпидемиологического надзора Управления Роспотребнадзора по Республике Алтай по телефону: 64-3-79