 ****

**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА**

Эпидемия гриппа случается в нашей стране ежегодно — разного масштаба и проходит с разными последствиями. И с началом первого серьезного похолодания многих интересует: какой же грипп ждет нас в наступающем сезоне?

На этот вопрос отвечает Людмила Цыбалова, заместитель директора по научной работе Научно-исследовательского института гриппа РАМН.

**Какой грипп придет в этом году?**

«Обычно мы ориентируемся на Южное полушарие. У них как раз закончилась зима, а вместе с ней и сезонный пик заболеваний гриппом, — рассказывает Цыбалова. — В этом году снова оказался доминирующим знакомый нам по прошлому году вирус H1N1 «Калифорния», так называемый сезонный вирус H3N2 и вирус гриппа B. Причем **в разных странах доминировали разные вирусы** – единой картины, как в том случае, когда по всему миру свирепствовал H1N1, не было. Картина распространения разных видов вируса оказалась довольно пестрой».

**Как повысить иммунитет**

Что вредит иммунитету, а что, наоборот, помогает его повысить? Прочтите [наш список](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/immunitet-kak-ego-podderzhat/) несложных рекомендаций.

**Откуда придет новый вирус?**

Ближайшие соседи, от которых в Россию приходит эпидемия – это Китай и страны Европы.

В Китае сейчас активно циркулирует вирус H3N2. Этот **вирус не пандемический**, но, возможно именно он в нашу страну и придет. В Европе пока все спокойно – там регистрируется спорадическая заболеваемость гриппом.

«Так что можно сделать предположение, что в этом году распространение гриппа начнется с Дальнего Востока, и по уровню заболеваемости и тяжести эпидемия этого года будет достаточно легкой, как мы наблюдаем во всех странах Южного полушария», — поясняет Цыбалова.

**Когда начнется эпидемия?**

В прошлом году эпидемия гриппа началась очень рано. Обычно так начинается распространение заболевания, вызванное приходом нового вида вируса, к которому у населения еще нет иммунитета.

Поскольку в этом году циркулируют «старые» вирусы, заболеваемость будет нарастать гораздо медленнее, и, по мнению врачей, наиболее активно вирус начнет действовать **в конце декабря–январе**.

**Что делать, чтобы не заболеть?**

«В том, чтобы не заболеть гриппом, есть элемент везения, говорит Цыбалова, — но можно заболеть легко и перенести инфекцию бессимптомно, а можно и тяжело. Легче всего болеют люди, которые подошли к началу эпидемии гриппа здоровыми».

Поэтому кажущиеся кому-то банальными рассуждения о здоровом образе жизни становятся важными. К примеру, у тех, кто не курит, по статистике риск заболеть гриппом гораздо ниже, чем у [активных курильщиков](http://www.takzdorovo.ru/privychki/glavnoe/obmen-veshhestv-i-vrednye-privychki-kurenie/).

В ежедневный рацион включите пищу, богатую витаминами – это [сезонные овощи и фрукты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/osennij-bonus-sezonnye-ovoshhi-i-frukty/), в которых концентрация полезных веществ пока еще максимальна. А также пищу, богатую полноценным белком, содержащим незаменимые аминокислоты, необходимые для формирования антител.

Постарайтесь обязательно как следует высыпаться – не менее 8 часов для взрослого человека, и ежедневно [бывайте на свежем воздухе](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/glavnoe/fizicheskaya-nagruzka-skolko-nuzhno/).

**Как вести себя, если эпидемия уже началась?**

«Постарайтесь избегать всевозможных публичных мероприятий, — советует Цыбалова. — Особенно это актуально, если у вас есть маленькие дети – они заболевают чаще, быстрее и переносят грипп тяжелее, чем взрослые».

Вирус гриппа распространяется только **воздушно-капельным путем**. Особенно опасны частички слюны и слизи при чихании и кашле больного человека. Если среди ваших домочадцев все-таки кто-то заболел, убедите его **носить маску**.

Если больной не может ее носить, **надевайте сами** – это не слишком надежная, но все-таки  реальная защита от попадания в организм вируса через дыхательные пути. Но не забывайте ее регулярно менять – ведь уже через 2-2,5 часа она перестает выполнять свои функции. И даже наоборот – сама становится источником заражения из-за накопившейся от дыхания влаги.

Обязательно **мойте руки** и умывайте лицо после посещения общественных мест. Мойте посуду с дезинфицирующими средствами, проветривайте почаще квартиру в «гриппозный» период.

Если вирус все-таки вас настиг, будьте вежливы по отношению к окружающим. Приобретите одноразовые платки или просто пачку бумажных салфеток — после использования их можно сразу выбрасывать.

Даже если вы выздоравливаете, **воздержитесь от приема гостей** и контактов с людьми со слабым иммунитетом или маленькими детьми – не становитесь распространителями вируса гриппа.

**Надо ли делать прививки?**

Вакцинация от гриппа, несмотря на громкие заявления в некоторых печатных изданиях, все-таки вполне оправданное мероприятие. Ее эффективность – около 70 процентов, это означает, что **семь из десяти привитых не заболеют**.

А для некоторых слоев населения она просто жизненно необходима. Например, для людей пожилого возраста, у которых есть хронические заболевания.

«Конечно, старики реже болеют гриппом, чем молодежь, потому что они не сталкиваются с носителями вируса ежедневно в общественном транспорте или на работе, — говорит Цыбалова. — Но каждый случай заболевания грозит пожилому человеку осложнениями со стороны их хронических заболеваний, причем настолько серьезными, что дело может закончится и летальным исходом. Чаще всего от пневмонии или нарушений работы сердечно-сосудистой системы».

**Почему не надо лечить грипп антибиотиками?**

Они совершенно не действуют на вирус. Обычно их назначают уже в больнице, куда человек в достаточно тяжелом состоянии поступает на третий-четвертый день заболевания – чтобы предотвратить осложнения.

А вот самому начинать **бесконтрольно принимать антибиотики нельзя** в любом случае – такие сильнодействующие препараты назначает только врач.

**Подведем итоги**

В этом году ученые не прогнозируют в России серьезной эпидемии гриппа, но к появлению вируса надо подготовиться. Люди, ведущие здоровый образ жизни и регулярно прививающиеся от этого сезонного заболевания, болеют гораздо реже.