

Первым, главным защитным барьером на пути инфекций, передающихся воздушно-капельным путем, является слизистая оболочка носоглотки. Если она ослаблена, пересушена, повреждена, иммунитет существенно снижается. Вирусы - возбудители простуды, ОРВИ, гриппа без труда проникают в организм и начинают активно размножаться, разрушая и без того ослабленную слизистую, и открывая ворота бактериям – вторичной инфекции, вызывающей различные осложнения заболевания. При профилактике и лечении ОРВИ важно уделять должное внимание восстановлению и укреплению слизистой оболочки носоглотки, её защитных свойств. Здоровый защитный барьер вирусы и бактерии преодолеть не смогут.

Основные вирусы, вызывающие ОРВИ – вирусы парагриппа, аденовирусы, риновирусы, энтеровирусы. Что же касается гриппа, то формально его тоже можно отнести к ОРВИ, так как это заболевание тоже вызывается вирусом. Однако в связи с высокой степенью опасности гриппа, это заболевание рассматривают отдельно. И профилактика гриппа должна проводиться с особой серьезностью.

Основными методами профилактики являются:

- прием противовирусных препаратов,
- прием иммуномодулирующих препаратов,
- вакцинация,
- ношение масок,
- диета,
- закаливание и укрепление организма
- гигиена,
- избегание мест скопления людей во время эпидемий.

При эпидемии гриппа надежным профилактическим средством являются прививки. Они предназначены для формирования стойкого иммунитета к вирусам, вызывающим заболевания. Однако этот метод имеет недостатки, главный из которых состоит в том, что существующие на сегодняшний день прививки защищают лишь от вирусов гриппа, а не от вирусов, вызывающих ОРВИ. Тем не менее, эффективность данного способа профилактики гриппа достаточно высока и в некоторых случаях может достигать 80-90%.