

Как предупредить ОРВИ у пожилых людей: меры профилактики

Зачастую пожилые люди ОРВИ и грипп переносят довольно тяжело, и лечение таких больных – сложный и долгий процесс. Гораздо более разумным и целесообразным вариантом будет предотвратить болезнь. Этой цели служат следующие **профилактические мероприятия**.

1. Комплексный прием лекарств. Противопростудные средства показаны пожилым людям в период смены сезонов и в холодное время года, когда особенно велик риск заболеть ОРВИ. Эти средства необходимо сочетать и с вакцинацией. Но в любом случае они должны быть подобраны терапевтом с учетом состояния человека и его противопоказаний.

2. Сбалансированное питание. Иммуитет человека находится в тесной зависимости от его рациона и режима питания. В пожилом возрасте следует ограничить потребление мяса и отдать предпочтение другим видам белковой пищи (например, орехам и молочным продуктам). Очень полезны кисломолочные продукты (кроме случаев индивидуальной непереносимости и наличия противопоказаний к ним). Растительной пищи – овощей и фруктов – в рационе тоже должно быть достаточно. А вот экспериментальные диеты, не согласованные с рекомендациями врача, способны нанести серьезный вред пожилому организму, лишив его ценных источников питательных веществ и нарушив обменные процессы.

3. Прием витаминов. Оптимальный вариант – курс поливитаминов или витаминно-минеральных комплексов 1 раз в полгода.

4. Свежий воздух и мышечная активность. Благотворное действие на иммунитет оказывают ежедневные прогулки на свежем воздухе, особенно вечером (это способствует глубокому и спокойному сну), быстрая ходьба, регулярная утренняя зарядка, ходьба босиком в теплое время года, бег на лыжах зимой, плавание, медленный бег трусцой. В пожилом возрасте важно не допускать гиподинамии, из-за которой снижается тонус мышц и замедляется кровообращение. Умеренные и сбалансированные физические нагрузки, особенно в сочетании со свежим воздухом, благотворно действуют на иммунную систему. Важно не перенапрягаться и увеличивать нагрузку постепенно, с учетом текущего состояния здоровья, времени года, климатических и возрастных особенностей, а комплекс гимнастических упражнений желательно подбирать под руководством лечащего врача. Немаловажно также уделять внимание проветриванию комнаты; спать рекомендуется при температуре около 16°C с открытым окном.

Ежегодная вакцинация – один из самых надежных методов предотвращения гриппа у пожилых людей. Согласно статистике прививки от гриппа снижают заболеваемость им на 80%, смертность пожилых людей от гриппа – на 90%, а вероятность тяжелого протекания болезни с необходимостью госпитализации – на 70%. Вакцинация должна осуществляться регулярно, поскольку вирусы гриппа непрерывно мутируют и появляются всё новые и новые их разновидности, которые требуют своей уникальной вакцины.

Кроме прививок, защищающих от сезонного гриппа, рекомендуется также пневмококковая вакцинация. Они могут проводиться одновременно (но только если состояние человека стабильно и он не находится в острой фазе заболеваний в этот момент). Оптимальное время для этого – начало осени (до наступления первых холодов, которые неизбежно влекут за собой вспышки простуд и гриппа), но можно пройти вакцинацию и позже, если человек ещё не заразился вирусом. Вакцина начинает действовать спустя неделю после ее введения в организм, и её эффект длится на протяжении всего года.