

Грипп сокращает жизнь на год?

К гриппу и острым респираторным заболеваниям следует готовиться заранее. Даже при благополучном выздоровлении, регулярно перенося эти вирусные заболевания, человек сокращает свою жизнь в среднем на год.

Подхватить грипп ничего не стоит: кто - то неосмотрительно чихнул или закашлял, и к вечеру можно слечь с температурой. Потенциальные жертвы вирусной «простуды»- дети, пожилые люди и люди с различными соматическими заболеваниями. У первых иммунитет еще не сформировался, у вторых уже с трудом борется с любыми инфекциями, а у третьих ослаб по естественным причинам. **К группам риска относятся врачи, воспитатели и учителя.** Им в силу профессии приходится контактировать с большим количеством больных, а следовательно, постоянно подвергать опасности свое здоровье.

Способов защиты от сезонной инфекции несколько, принцип один- усилить иммунитет. Идеальный вариант- сделать антигриппозную вакцину в виде укола или капель в нос. Такая профилактика стоит от 30 до 300 рублей в зависимости от производителя вводимого препарата. Дешевле обойдется поддержка иммунитета витаминами- привычные «аскорбинка», «Ревит», «Ундевит» усиливают защитные функции организма. Общеукрепляющими свойствами обладают настойки женьшеня, элеутерококка, аралии, эхинацеи. Их применяют с первыми холодами 3-х недельными курсами. К ним можно добавить так называемые иммуномодуляторы: таблетки дибазола или амиксина.

Есть для переболевших гриппом новость приятная: они приобретают к определенному вирусу иммунитет на 20 лет. Есть новость плохая: вирус постоянно мутирует. **Насчитываются несколько десятков разновидностей гриппа, поэтому выработать естественный иммунитет ко всем видам заболеваний невозможно.**

Так что совет тем, кто еще не переболел гриппом - поберегите свое здоровье!