

Gripas un akūtu respiratoru vīrusu saslimšanu (ARVS) profilakse saaukstēšanās sezonā

Saslimstības iespējamība ar Gripu un akūtām respiratorām vīrusu infekcijām, palielinās sākot no septembra mēneša beigām. Šajā periodā saslimšanas risks ir lielāks šādām cilvēku grupām:

- Bērni līdz 1 gada vecumam. Zīdaiņu imūnsistēmas darbība vēl ir attīstības stadijā, tādēļ organisma pretošanās vīrusu saslimšanām var būt traucēta.
- Grūtnieces. Šajā periodā sievietes dabīgā imūnsistēma ir novājināta.
- Bērni un pieaugušie, kuriem ir hroniskas patoloģiskas saslimšanas un novājināta imunitāte.
- Vecāka gada gājuma cilvēki (sākot no 65 gadiem un vecāki).

Arī visi citi cilvēki, kuri neatbilst augstāk minētajam aprakstam ir pakļauti komplikāciju riskam tieši saslimšanas sākumā.



Gripas profilakse: specifiskas un nespecifiskas metodes

Kad palielinās sezonālo saslimšanu iespējamība, profilakses pasākumi ir svarīgi ne tikai veselīgiem cilvēkiem, bet arī inficētiem pacientiem. Pacienti ar ARVS, joprojām pēc saslimšanas, ir infekciozi aptuveni 5 dienas. Lai novērstu apkārtējo cilvēku inficēšanu, nepieciešams ievērot šādus pasākumus:

- Nepieciešams izvairīties no publisku vietu apmeklējuma (informējiet citus par saslimšanu, atceliet tikšanās, skolas/studijas nodarbības klātienē, nevediet slimu bērnu uz bērnudārzu u.t.t.).
- Ja Jūs nevarat izvairīties no publisku vietu apmeklējuma, izmantojiet sejas masku aizklājot muti un degunu.
- Aizsedziet Jūsu degunu vai muti, klepojot vai šķaudot: izmantojiet vienreizlietojamās salvetes.
- Izvairieties no jebkāda kontakta ar inficētu personu.
- Ja esat saslimis, tad bieži mazgājiet rokas, izmantojiet ēšanai atsevišķus traukus no citiem ģimenes locekļiem, izmantojiet atsevišķu dvieli, bieži vēdiniet telpas, tādā veidā pasargājot savas ģimenes locekļus.

Veselam cilvēkam, lai pasargātu sevi no vīrusu infekcijas, būtu jāievēro šādi pasākumi:

- Izvairieties no kontakta ar inficētiem cilvēkiem novēršot vīrusu pārnesi (sarokšanās, atrašanās tuvāk par 1 metru no inficētas personas, izvairieties no vienu trauku lietošanas).
- Izvairieties no deguna gļotādas izžūšanas (mitriniet gaisu telpās, mitriniet deguna gļotādu izmantojot sāls šķīdumus kuri ir kombinācijā ar hialuronskābi - Nasisoft, Lorde® Hyal).



Gripas un ARVS profilakse ietver sevī pasākumu kopumu, kuru mērķis ir stiprināt imunitāti, organisma spējas pretoties saslimšanai:

- Pilnvērtīgs uzturs bagātināts ar vitamīniem
- Ievērot pareizu miega režīmu, laicīga atpūta
- Ikdienas aktivitātes svaigā gaisā
- Ierobežot kaitīgu faktoru iedarbību
- Organisma stiprināšana
- Regulāras fiziskas aktivitātes
- Atteikšanās no neveselīgiem paradumiem

ARVS profilakse bērniem ietver sevī pareiza mikroklimata radīšanu telpā: optimāla gaisa temperatūras un mitruma uzturēšana, regulāra telpu vēdināšana. Zīdaiņiem krūts barošana darbojas kā barjera pret vīrusu infekcijām.

Medikamentoza rinovīrusu profilakse tiek veikta izmantojot:

- Deguna eju skalošana ar Nasisoft 2-4 reizes dienā 7-10 dienas. Sastāvā esošā hialuronskābe mitrina deguna gļotādu un novērš baktēriju un vīrusu pielipšanu pie tās.

Specifiskie pasākumi gripas profilaksei ir vakcinācija, kas jāveic periodā no septembra līdz oktobrim. Labākais laiks vakcinācijas veikšanai ir pirms saaukstēšanās sezonas sākuma tādā veidā ļaujot organismam izstrādāt aizsardzību pret saslimšanu ar gripu.