

## ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Задачи профилактики неспецифических заболеваний трахеи и бронхов заключаются прежде всего в устранении их причин и тех факторов, которые провоцируют развитие инфекции и хронического воспалительного процесса. В первую очередь речь идет о предупреждении развития острых респираторных инфекций, которые служат одним из основных факторов развития и обострения хронических бронхитов и ведущим причинным фактором возникновения острых трахеита и бронхита.

Как известно, ОРЗ передаются воздушно-капельным путем, поэтому основными мерами профилактики являются меры разобщения больных и здоровых людей. Заболевшие не должны посещать места большого скопления людей, детские и прочие коллективы. Лица, ухаживающие за больными, должны использовать одноразовые маски.

Если контакта с заболевшими избежать не удалось, необходимо как можно быстрее начать прием *специальных противовирусных препаратов*. Прежде всего необходимо отметить интерфероны, которые первыми встают на защиту организма от инфекции в ответ на внедрение вируса. Дополнительное введение интерферона (лейкоцитарного) необходимо осуществлять в виде капель в нос в возрастных дозировках (от 2 до 5 капель в каждую ноздрю 5 раз в день в 1-й день, затем 2-3 раза в день). Препарат «Гриппферон» (капли в нос) не имеет противопоказаний и побочных эффектов, рекомендован к использованию детям с годовалого возраста, применяется по 1-5 капель (в зависимости от возраста) в каждую ноздрю 2-3 раза в день. Можно использовать и спрей ИРС-19. Препараты группы иммуномодуляторов также эффективны для профилактики ОРЗ, так как стимулируют выработку собственного интерферона в организме человека. С этой целью взрослым и детям начиная с возраста 2 лет можно использовать арбидол, который не вызывает аллергических реакций. Детям можно давать и анаферон детский. Хорошо зарекомендовал себя гомеопатический препарат «Афлубин» в профилактической дозе (взрослым – 10 капель) 2 раза в день.

Но все это касается случаев, когда необходимо экстренно предпринять профилактические меры в связи с наступившим уже контактом с больным ОРЗ. А в целом профилактическую роль выполняют и рациональный режим, и сбалансированное питание, обогащенное витаминами, и все остальные способы повышения иммунитета и неспецифической сопротивляемости организма к инфекции.

Вопрос о повышении иммунитета и неспецифической сопротивляемости организма к острым респираторным инфекциям в настоящее время является одним из наиболее важных. Считается, что чаще всего человек болеет в раннем детском возрасте, то есть от 1 года до 3 лет, хотя в дошкольном и младшем школьном возрасте заболеваемость еще достаточно высока. Но сейчас все больше детей, подростков и взрослых болеют ОРЗ 4 раза в год и чаще, что заставляет отнести их в группу часто болеющих. И это свидетельствует о том что состояние иммунитета и общей сопротивляемости у них оставляет желать

лучшего.

Рассмотрим немедикаментозные средства повышения иммунитета, которые включают в себя закаливание, физические упражнения и массаж. Эти методы доступны каждому и должны стать составной частью образа жизни, если человек часто болеет.

**Закаливание** необходимо начинать как можно раньше, однако желательно делать это в период, когда организм уже справился с основными проявлениями респираторной инфекции. Сначала оно ограничивается воздушными ваннами, затем следует переходить к водным процедурам с использованием холодной воды (контрастный душ, обливания водой более низкой температуры, чем при обычном купании). В целом вода обладает уникальными возможностями при необходимости коррекции иммунитета. Замечательным фактором закаливания является купание в открытых водоемах летом и регулярное посещение бассейна в зимний период. Считается, что вода является оптимальным раздражителем для человеческого организма, поэтому большинство методик закаливания основано на использовании водных факторов. Более подробно о закаливании можно прочесть в специальной литературе.

Роль **физических упражнений** в повышении неспецифической реактивности и иммунитета также весьма высока. Это доказали исследования иммунного статуса до и после физических нагрузок. После адекватных возрасту и уровню подготовки физических упражнений у человека повышается интенсивность фагоцитоза, усиливаются обменно-восстановительные процессы в лимфоцитах и активность их ферментов. Эти факторы повышения клеточной активности вызывают стимуляцию всей иммунной системы человеческого организма. При этом необходимо уточнить, что речь идет только об адекватных физических нагрузках. Чрезмерные нагрузки, которые возникают, например, при профессиональных занятиях спортом, приводят к истощению иммунных реакций. Это вызвано тем, что они воспринимаются организмом как стресс, при котором активизируются гормоны коры надпочечников глюкокортикоиды, чья основная функция заключается в подавлении воспаления и иммунных реакций.

Наконец, **массаж** является очень важным фактором в стимуляции иммунитета и неспецифической резистентности организма. И не важно, идет ли речь о маленьком ребенке или взрослом пенсионного возраста. Массаж воздействует на все органы и системы организма: прямо – на кожу и мышцы, опосредованно – на все другие системы, в том числе и на иммунную. Регулярные курсы массажа показаны всем часто болеющим людям, причем лучше, если выполнять его будет профессионал. В отличие от приемов классического массажа некоторые методики точечного массажа очень просты и могут выполняться самостоятельно как взрослыми, так и детьми.

**Жукова Р.Б., врач-терапевт.**