Вирусные инфекции и их профилактика

Вирусные инфекции – большая группа заболеваний, причиной которых служит вирус. Вирусы представляют собой переходную форму между живой и неживой материей. Так у вирусов есть генетический материал, однако собственной клетки нет. Поэтому вирус является только внутриклеточным паразитом. При заражении ген вируса встраивается в геном клетки-хозяина, и клетка «вынуждена» использовать свои ресурсы для сборки новых вирусных частиц.

Так вирусы являются только внутриклеточными паразитами и неспособны вне клетки к размножению, патогенез вирусных инфекций имеет особенности воздействия на клетку.

Профилактика вирусных инфекций бывает специфической и неспецифической.

специфическая профилактика – проводится вакцинация с целью развития иммунитета против определенного вируса;

неспецифическая профилактика – направлена на усиление иммунитета в целом, а не только против определенного вируса (режим труда и отдыха, правильное питание, здоровый образ жизни и др.).

Учитывая особенности патогенеза и лечения вирусных инфекций, на первый план выходит их профилактика.

Неспецифическая профилактика гриппа, ОРИ, короновирусной инфекции сводится к тому, чтобы повысить устойчивость организма к вирусам и не допустить его проникновения в организм.

Рекомендации, которые следует соблюдать, чтобы оградить себя от инфекции:

* Вакцинация перед  эпидсезоном.
* Поддержание оптимальных параметров температуры воздуха и его влажности в помещениях с большим скоплением людей.
* Регулярное проветривание помещений.
* Прогулки на свежем воздухе.
* Полноценное питание.
* Адекватный питьевой режим позволяет восполнить запасы организма в жидкости и увлажнить слизистые. Доказано, что вирусам намного проще внедряться в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они пересохшие и на них имеются микротрещины.
* Физическая активность.
* Полноценный отдых. В первую очередь – это здоровый сон. Для поддержания функционирования иммунитета, следует спать не менее 8 часов в сутки.
* Поддержание чистоты в помещении, ежедневная влажная уборка с минимальным использованием средств бытовой химии.
* Введение масочного режима в период эпидемий гриппа и других респираторных инфекций.
* Избегание мест массового скопления людей.
* Тщательное мытье рук после посещения общественных мест. До этого момента не следует прикасаться к лицу, губам, носу.
* Социальное дистанцирование: следует держаться на расстоянии, как минимум, одного метра от собеседника.

Ваше здоровье в ваших руках!