Автор: admin
22.09.2014 14:28 -

Как не заболеть гриппом?

Методов стопроцентной защиты не существует. Есть лишь более либо менее эффективные.

Абсолютно полной гарантии, что Вас грипп не застигнет врасплох, не даст ни одна из существующих прививок, ни один из методов повышения иммунитета и ни одна из страховых компаний. Даже за большие деньги. Самые совершенные вакцины защищают около 80-90% привитых.

При этом, усиливая защиту от вируса гриппа, вакцинация автоматически снижает ее по отношению к другим вирусам и микроорганизмам. Так устроена иммунная система! Для полной же гарантии необходимо абсолютное устранение из окружающей Вас среды всех вирусов гриппа. А их ведь не видно невооруженным глазом, да и не всяким вооруженным глазом тоже. Так как вирус – не птица, пролетит или попадет в организм – не заметишь, изолировать себя от вирусов нереально. Это жизнь в условиях лаборатории, очень ограниченная. И нет никакой гарантии, что, выйдя на свободу, Вы не будете сразу атакованы другими вирусами или бактериями.

Чтобы не заболеть гриппом в этом году, самый надежный вариант – переехать в регион, где сейчас «не сезон». Или уже переболеть этим вирусом в прошлом. Только перенесенное заболевание оставляет стойкий иммунитет. И только к тому вирусу, с которым была встреча. Перекрестного иммунитета при гриппе нет – каждым вирусом необходимо переболеть самостоятельно. Либо бегать от них всю жизнь.

Вакцинация создает иммунитет, но только к тем вирусам, которые попали в шприц. Если же вам встретится «залетный» – заболевание может протекать более тяжело. Кроме того, есть сложности для печени и почек – вакцина может нарушить их функции. При аллергиях, особенно на куриный белок, прививка также нежелательна. Вводить вакцину необходимо не менее чем через 3-4 недели после перенесенных заболеваний и не менее чем за месяц до предполагаемого начала эпидемии гриппа.

Если же в кишечнике дисбактериоз либо паразиты, печень не работает эффективно, а Вы поддались на рекламу и ввели сыворотку «на авось» – иммунитет может ответить

взаимностью. И не завестись.

Иммуностимуляторы. Чаще всего рекомендуют принимать настойку эхинацеи, лимонника, женьшеня, жидкие экстракты элеутерококка, родиолы. Но основной механизм их действия связан с первичным подавлением иммунитета, в ответ на которое организм должен раздраженно ответить его повышением. Если сможет. Все зависит от соотношения остатка защитных сил и введенной дозы. Закон неумолимо гласит, что малые дозы усиливают, средние – тонизируют, большие – угнетают, сверхбольшие – убивают. Исходная доза для здорового и больного человека отличается в несколько раз. Важно правильно выбрать не только дозу, но и ритм.

Но и иммуностимуляторы не могут предотвратить заболевание гриппом! Пока человек не переболел и не приобрел иммунитет, нет и антител. И нечего стимулировать!

Неспецифический иммунитет. С вирусами, как и с бактериями, можно бороться, не пуская их в организм, и без заболевания. Для этого существует неспецифический иммунитет. Один из основных его агентов – иммуноглобулин «А». Он выделяется на слизистых и обезвреживает вирусы и бактерии, не пуская их в организм. Если же кто и проскочит – заболевание будет развиваться менее интенсивно, что тоже хорошо.

Где его взять? Выработка неспецифического иммунитета стимулируется при попадании в организм витамина А. Маркеры достаточного количества – высокий уровень здоровья, хорошее зрение, отсутствие хруста в суставах, сухости кожи и т.п. Основной источник – сок моркови, свеклы, тыквы, абрикос, персиков. Если этого нет – поможет винегрет либо украинский борщ. Особенно с салом и чесноком. Это не только вкусная, но и полезная комбинация. Она одновременно улучшит состояние печени, «разберется» с патогенной микрофлорой в кишечнике. А пряное масло чеснока не придется по вкусу и некоторым паразитам.

Выход – повышение Вашего собственного иммунитета и неспецифической устойчивости не только к вирусу гриппа, но и к другим вирусам, бактериям и всем прочим гадостям, вместе взятым. Человек от рождения вынужден жить в достаточно агрессивном микробном, вирусном и химическом окружении. Но при нормально работающей иммунной системе и при активации ее неспецифического звена эта жизнь не только станет безопасной, но и будет доставлять удовольствие. Жизнь не просто ради продолжительности жизни, но и ради улучшения ее качества.

Для того чтобы снизить вероятность заболевания гриппом и его осложнений, необходимо по возможности упростить работу Вашей собственной иммунной системы, а затем создать у нее запас прочности. Тогда встреча с любым микроорганизмом или патогенным вирусом (будь это вирус гриппа человека или птичий – не суть важно) закончится в Вашу пользу (сформируется иммунитет к ним), а не в пользу бактерий либо вирусов. Иначе именно они будут решать, кому при недостаточности иммунной системы достанется более лакомый кусок Вашего организма. Или весь организм сразу.

Вопрос «болеть гриппом либо не болеть» несколько устарел. Чем всю жизнь прятаться от вирусов, проще все же переболеть в молодости при грамотном сопровождении заболевания и приобрести надежный иммунитет. Иначе в более пожилом возрасте грипп вынесет суровый приговор. Как минимум – через осложнения. Думайте перспективно.

Автор - **Борис Скачко**
Источник