Автор: admin
23.08.2014 20:02 -

Как защитить себя от гриппа и стоит ли делать прививку?

Вот и опять наступили холода: осадки, холодный ветер, частые перепады температуры – все это провоцирует простудные заболевания. По прогнозам специалистов, эпидемия гриппа начнется в январе. Болеть, конечно же, не хочется никому из нас! Чтобы хоть как-то обезопасить себя от вирусов, многие из нас спешат сделать прививки. А достаточно ли мы знаем о прививках против гриппа?

Существует 200 видов вирусов, вызывающих ОРЗ и грипп. Можем ли мы обезопасить себя от всех их, сделав прививку? Нет! Эпидемии вызывает вирус, который становится наиболее распространен. Мы не можем сами предугадать, какой именно это будет вирус и, исходя из этого, выбрать правильную вакцину.

По этим причинам два раза в год собирается совет экспертов ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения). На этом совете решается, какие именно вирусы могут вызвать эпидемию гриппа в предстоящем году и, исходя из этого, даются рекомендации производителям вакцин.

Нередко случается и так, что производителям вакцин даются ошибочные сведения. Этот факт делает их вакцины малоэффективными.

Один мой знакомый медик считает прививки против гриппа пустой тратой денег. Он рассуждает так: «А станете ли вы играть в лотерею, если шанс выиграть, грубо говоря, составляет 1:196? Это высокодоходный бизнес! Не более того!».

Я всего лишь рассказала вам о мнении одного человека. Конечно, с таким выводом в чем-то можно и согласиться… Но стоит ли так категорично отвергать вакцинацию против гриппа? Я считаю, что нет. Если взять коллективную вакцинацию, то она все же приносит свои положительные «плоды» – в таких коллективах резко сокращается число больничных. Я думаю, что многие из нас регулярно прививаются против гриппа, ведь эту меру предосторожности рекомендуют наши врачи, средства массовой информации и не только.

Так что ответ на вопрос «Стоит ли делать прививку?» мы должны дать себе сами. У каждого из нас на этот счет должен уже иметься свой опыт, накопленный за годы жизни. Если прививка помогает вам избежать эпидемий, то вперед на прививку! Если вы особой разницы не почувствовали – то зачем она вам вообще?!

Самым подходящим временем для прививок считаются осенние месяцы, не стоит дожидаться приближения эпидемии! Делая такую вакцину ежегодно, ваш организм будет все более и более устойчив к вирусам.

Лично я, в качестве профилактики, использую для своей семьи такие меры.

Перед выходом из дома помазать нос оксолиновой мазью. Для этого на обычную ватную палочку нужно нанести немного мази и промазать каждый носовой проход.
Сделать себе и детям чесночные «амулетики», и, конечно, класть чеснок почаще в приготовленную пищу. Просто добавить немного чеснока в суп, салат и другие блюда, позволяющие его присутствие. «Амулетики» я делаю из коробочки от киндер-сюрприза. Для этого в ней делаю маленькие дырочки, продеваю ленточку и кладу в нее нарезанный чеснок. Содержимое такого «амулета» нужно менять каждый день.
На ступни, около самих пальчиков, наклеивать перцовый пластырь. Менять каждый день.
Принимать витамины.

Эти методы очень хорошо помогают! Совсем болеть мы, конечно, не перестали, но случаются с нами такие неприятности гораздо реже и в более легкой форме. Ну а гриппом не болели, «тьфу-тьфу», ни разу с тех самых пор, как стали все это использовать! Чего и вам желаю!

Будьте здоровы!

Автор - **Татьяна Шерушова**
Источник