

Вакцинация людей пожилого возраста.

Грипп у людей пожилого возраста вызывает наибольшее количество осложнений, и лечить его довольно трудно, поскольку иммунная система людей после 60 лет заметно слабеет. У них намного чаще развивается пневмония, бронхит и тонзиллит. А у тех, кому уже исполнилось 80-85 лет, риск возникновения гриппа с осложнениями ещё более повышается.

Основным методом профилактики гриппа является вакцинация! Она, кстати, уже началась. Прививку можно сделать бесплатно в поликлинике по месту жительства.

Сейчас используются в основном инактивированные (не содержащие живые вирусы) вакцины. Введение в организм вакцины вызывает выработку антител разного типа, что позволяет создать многоуровневую систему защиты. Уже через пару недель после прививки человек становится невосприимчивым к заболеванию. Защитные белки распознают вирус и уничтожают, не позволяя ему размножиться.

Достаточная иммунная реактивность организма сохраняется около 6 месяцев (по некоторым данным, – до года), что обеспечивает его высокую сопротивляемость вирусу гриппа в течение всего эпидемического сезона.

Оптимальными для вакцинации являются сентябрь и октябрь, тогда к началу эпидсезона (декабрь-январь) в организме вырабатывается достаточная иммунная защита.

Эффективность иммунизации современными противогриппозными вакцинами составляет свыше 70%. То есть вероятность того, что привитой человек заболеет гриппом, сохраняется, но на минимальном уровне. При этом болезнь в любом случае должна пройти в легкой форме и без развития осложнений.

Как показывают исследования, прививки у пожилых людей способны снизить смертность от гриппа почти в 90% случаев, а возможность госпитализации – до 70%. Современные противогриппозные вакцины вызывают сравнительно мало прививочных реакций. Они крайне редко вызывают незначительное кратковременное повышение температуры, развитие отека и лёгкую болезненность в месте введения препарата.

Что ещё можно посоветовать в целях профилактики вирусных инфекций, особенно, пожилым людям? Прежде всего, рациональное питание. Пища играет одну из основных ролей в поддержании иммунитета. В рационе должно быть достаточное количество овощей, фруктов, кисломолочных продуктов. Потребление мяса в преклонном возрасте лучше максимально сократить. Предпочтительные источники белка – орехи.

Далее. Людям старшего возраста рекомендуется сейчас принимать поливитамины.

И наконец, физическая активность на свежем воздухе. Она укрепит сердечно-сосудистую, дыхательную и иммунную системы. Будьте здоровы!

