



**21 января**  
**Всемирный день**  
**профилактики**  
**гриппа и ОРЗ**



**ВАШЕ**  
**ЗДОРОВЬЕ**  
**В ВАШИХ**  
**РУКАХ**

Бюджетное учреждение Омской области  
«Комплексный центр социального  
обслуживания населения  
Полтавского района»

## **«Профилактика ГРИППА, ОРИ, ОРВИ».**

21 января является Всемирным днем профилактики гриппа и острых респираторных заболеваний. Актуальность этого дня связана с тем, что эти заболевания наносят огромный вред здоровью населения и экономике стран. По данным Всемирной организации здравоохранения, ОРВИ и грипп составляют до 90% всех случаев инфекционных заболеваний.

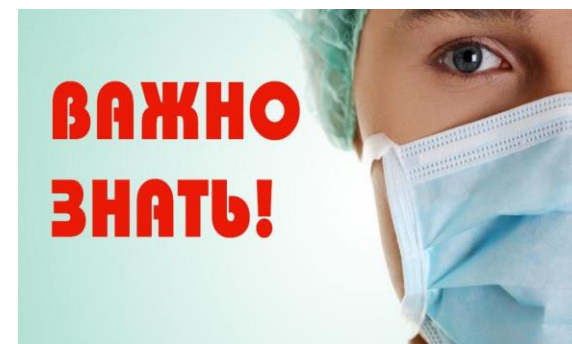
Из книг по истории медицины известно, что гриппу уже много веков – первые упоминания о нём относятся ещё ко временам древнегреческого целителя, врача и философа Гиппократ, утверждавшего: «Никогда не откладывай лечение на потом».

Напоминанием этому служит сегодняшний день, когда принято говорить о неутешительных выводах Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в которой подсчитали, что на долю ОРВИ, ОРЗ и гриппа приходится до 90% всех случаев инфекционных заболеваний. Возбудители гриппа и ОРИ передаются от человека к человеку воздушно-

Помните! Грипп у пожилых людей можно предотвратить, если они будут тщательно заботиться о своем здоровье. Но если вы уже заболели, немедленно обратитесь к врачу, потому что в этом случае время решает все. В пожилом возрасте почти все люди принимают какие-нибудь лекарства. Поэтому нужно позаботиться о том, чтобы эти лекарства нормально сочетались с препаратами для профилактики гриппа или для его лечения. Такой совет даст вам только лечащий врач.

Буклет подготовила:  
заведующий отделением  
социального обслуживания  
на дому граждан пожилого  
возраста и инвалидов № 1  
Язева Л.П.

источник — интернет



**ВАЖНО**  
**ЗНАТЬ!**

Полтавка, 2025 г.

капельным путем и достаточно контагиозны (заразны).

Острые респираторные вирусные инфекции – это группа самых распространенных инфекционных заболеваний. Чаще всего заболевают ОРВИ зимой, так как холодная погода способствует заражению вирусами.

### *Особенности гриппа у пожилых людей*

У пожилых людей уже значительно слабее проявляется кашлевой рефлекс. Поэтому их органы дыхания повреждаются больше, чем у молодых людей. К тому же, пожилым людям вследствие низкой сопротивляемости организма инфекциям намного сложнее бороться с гриппом и его последствиями, чем молодым людям и даже маленьким детям.

У людей старше 60 лет намного чаще развивается пневмония, бронхит и тонзиллит, чем у более молодых людей. А у тех, кому уже исполнилось 85 лет, риск возникновения гриппа с осложнениями заметно повышается – они занимают первое место по опасности осложнений после этого заболевания, а на втором месте – люди старше 75 лет. Третье место по опасности возникновения осложнений после гриппа – у детей до четырех лет.



### *Симптомы гриппа у пожилых людей*

Грипп проявляется примерно так же, как и у остальных людей, но пожилым людям переносить грипп намного сложнее – организм уже не служит им так же верно, как раньше, работа многих органов, в том числе и иммунных, частично нарушена. У пожилых людей могут наблюдаться:

- Высокая температура
- Общее ослабление всего организма
- Озноб
- Головная и мышечная боль
- Повышенная утомляемость
- Плохой сон, часто – бессонница, человек просыпается разбитым, с головной болью
- Сильная усталость, которая длится до трех недель
- Давление в груди, кашель, насморк
- Сухость в горле и носу
- Трудности с дыханием

К этим симптомам могут присоединиться рвота и диарея.

Наиболее частые осложнения после гриппа у пожилых людей: обезвоживание всего организма, ангины разных видов, пневмония, бронхит, трахеит. Эти осложнения могут проявляться не сразу, но от этого переносить их не менее тяжело. Иногда в особо сложных случаях имеют место сразу несколько осложнений, например, бронхит и ангина. Также могут обостриться симптомы давних хронических заболеваний, которые раньше беспокоили человека и теперь возобновились после или с наступлением гриппа.

### *Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ*



**Рациональное питание.** Пища играет одну из основных ролей в поддержании иммунитета у пожилых лиц. В рационе должно быть достаточное количество овощей, фруктов, кисломолочных продуктов. Потребление мяса должно быть умеренным. Предпочтительные источники белка – продукты из муки грубого помола, орехи, молочные продукты.



**Витаминотерапия.** Рекомендовано принимать курс поливитаминов не реже 2 раз в год (например, весной и осенью). Эффективны, как традиционные витаминно-минеральные комплексы, так и поливитамины, составленные с учетом потребностей организма пожилых людей

**Физическая активность на свежем воздухе.**



Рекомендованы ежедневная ходьба и прогулка на воздухе перед сном, ежедневная гимнастика. Физическая активность укрепляет дыхательную и иммунную системы, является профилактикой гиподинамии. Оптимальную схему упражнений поможет подобрать врач-терапевт в зависимости от общего состояния здоровья, хронических заболеваний, возраста, климата и времени года. Нагрузки должны быть постепенными и умеренными - неадекватная нагрузка может оказаться опасной для жизни. Пожилым лицам разрешены утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе и ходьба босиком, плавание, "медленный" (закаливающий) бег, ходьба на лыжах, а также сон в помещении с открытым окном при температуре не ниже 16 °С.

