

Профилактика гриппа во время беременности

Большое беспокойство у будущих мам вызывает грипп, ведь он может стать причиной осложнений беременности и различных нарушений в развитии плода. Хотя такие неприятные последствия, как правило, имеет лишь тяжелая форма гриппа, во время беременности необходимо принимать все возможные меры, чтобы избежать заболевания.



Существуют элементарные профилактические меры, позволяющие уменьшить риск заражения. Пусть кому-то они покажутся азбучными истинами, но я все же о них напому:

- избегайте посещения людных мест, по возможности сократите пользование общественным транспортом;
- больше гуляйте на свежем воздухе, чаще проветривайте помещение;
- при посещении поликлиники, при вынужденном контакте с заболевшим не стесняйтесь носить 4-слойную марлевую маску; если заболел кто-то из вашей семьи, то лучше, если маску будет носить он, а не вы;
- тщательно мойте руки после контакта с больным или с предметами ухода за ним. Что еще может предпринять беременная женщина, чтобы, столкнувшись с вирусом, не заболеть?

Методы профилактики гриппа можно разделить на две группы: так называемые неспецифические, повышающие общую сопротивляемость организма инфекциям, и специфический метод – вакцинация, которая предполагает формирование защиты именно от гриппа.

Рассмотрим плюсы и минусы наиболее распространенных методов профилактики. Начнем с неспецифических:

- **Закаливание.** Арсенал способов закаливания, применение которых допустимо во время беременности, довольно широк. Это продолжительные прогулки на свежем воздухе, воздушные ванны с утренней гимнастикой в течение 10 – 15 минут при температуре воздуха 18 – 20 градусов, ополаскивание шеи, верхней части груди, рук по всей длине прохладной водой температуры 14 – 16 градусов, контрастное обливание стоп, полоскание горла прохладной водой и т.п. Главное при этом – не переусердствовать. Начинать закаливание нужно с той температуры воды или воздуха, при которой вы чувствуете себя комфортно, процедура не должна быть вам неприятна. И если уж вы решили закаляться, делать это нужно систематически, а не урывками.

- **Витамины А, В и особенно – С.** Не следует превышать средние дозы этих витаминов, рекомендуемые для беременных, просто обеспечьте себе

постоянное их поступление с пищей или поливитамированными препаратами. Богаты витамином С и безопасны с точки зрения аллергических реакций, например, желтые грейпфруты и свежая капуста.

- Лейкоцитарный интерферон в виде капель. В настоящее время производитель не рекомендует его применение у беременных.

- Оксолиновая мазь 0,25%. Применение препарата в период беременности и кормления грудью полностью не изучено.

- Чеснок. Антисептические свойства чеснока общеизвестны, однако воздержитесь от систематического употребления чеснока, особенно его концентратов в виде таблеток. Лучше мелко нарежьте свежие очищенные дольки чеснока, разложите их на блюдечках и расставьте в помещении, где вы находитесь. В этом случае фитонциды – активные вещества, убивающие или подавляющие рост микробов, в полной мере смогут проявить свои защитные свойства.

- Растительные стимуляторы иммунитета (эхинацея, элеутерококк, женьшень, аралия). Применять их следует с осторожностью, поскольку механизм их действия на иммунитет до конца не изучен; кроме того, не исключены аллергические реакции, повышение артериального давления.

- Гомеопатические средства, рекомендуемые в качестве мер профилактики респираторных инфекций (оциллококцинум, гомеовокс и др.). Как правило, они «нацелены» опять-таки на стимуляцию иммунитета, применять их следует с осторожностью, желательно проконсультироваться с врачом-гомеопатом и/или вашим гинекологом.

Для профилактики гриппа у здоровых взрослых достаточно эффективно используются неспецифические противовирусные препараты: амантадин, ремантадин (эффективны против вируса гриппа А), занамивир и арбидол (эффективны и против вируса гриппа В). Однако беременным, кормящим матерям и грудным детям использовать их не рекомендуется.

- Виферон. Назначение виферон-мази для носа во время беременности безопасно, поэтому она может применяться в качестве меры профилактики.

- Гриппферон – препарат рекомбинантного интерферона. Гриппферон разрешен к применению в течение всего периода беременности.

- Амиксин – препарат, стимулирующий выработку собственного интерферона. Он не применяется для беременных и грудных детей.

- Рибомунил – препарат, содержащий частички бактериального белка наиболее частых возбудителей респираторных инфекций. Производитель не указывает период беременности и грудной возраст как противопоказание к приему препарата, однако, как и любой стимулятор иммунитета, во время беременности и кормления грудью рибомунил должен применяться с большой осторожностью.

- Дибазол – препарат, которым лечат повышенное артериальное давление, обладает слабым иммуностимулирующим действием. Правда, сейчас многие врачи ставят под сомнение эффективность дибазола. Если к тому же учитывать способность этого препарата снижать давление, вряд ли его можно рекомендовать беременной женщине.

Будущим мамам следует с осторожностью относиться к приему препаратов, стимулирующих неспецифический иммунитет: они могут нарушить довольно хрупкий баланс между иммунной системой матери и плодом. К сожалению, нельзя сказать, что с помощью методов стимулирования неспецифической защиты можно достичь того уровня эффективности, который достигается вакцинацией – единственным действенным способом профилактики гриппа. Рекомендуется вакцинация противогриппозной вакциной со II триместра беременным с бронхиальной астмой, серповидно-клеточной анемией, сахарным диабетом, аспленией, иммунодефицитом. Всем остальным лучше сделать прививку до беременности. Безопасна вакцинация во время кормления грудью: в этом случае прививка убережет от болезни не только вас, но и вашего ребенка, поскольку защитные антитела с молоком матери будут перепадать и малышу.

Так как лекарственные препараты, предназначенные для профилактики и лечения гриппа, для беременной женщины не всегда безвредны, ей следует особенно внимательно отнестись к тем способам, которые не связаны с приемом лекарств. Среди них – фитоароматерапия, или применение растительных эфирных масел в лечебных целях. Противовирусные и антисептические свойства, которыми обладают некоторые масла, позволят не только прекратить развитие и распространение заболевания, но и быстро ликвидировать «простудный» дискомфорт (чихание, насморк, першение в горле, боли при глотании).

Наиболее эффективны при острых вирусных респираторных заболеваниях и гриппе эфирные масла лаванды, эвкалипта, чайного дерева, наули, мяты перечной, розмарина, сосны и особенно тимьяна. Применение эфирного масла майорана позволит в значительной степени уменьшить интенсивность головной боли.

Для профилактики и лечения гриппа и других острых респираторных заболеваний используются различные способы фитоароматерапии: Сухие ингаляции: 1 – 2 капли смеси эфирных масел нанесите на ладони, интенсивно разотрите и вдыхайте, поднеся к носу сомкнутые ладони. При выдохе отводите ладони от носа. Сухая ингаляция проводится 2 – 3 раза в день.

Влажные ингаляции: 2 капли смеси эфирных масел добавьте в 1 литр кипятка, накройте голову полотенцем, вдыхайте ароматизированный пар в течение 3 – 5 минут. Глаза при выполнении процедуры должны быть закрыты. Влажные ингаляции, как и сухие, проводятся 2 – 3 раза в день. Смазывание кожи шеи и слизистой оболочки носа: отмерьте одну чайную ложку любого растительного жирного масла (подсолнечного, оливкового и т.п.), добавьте в него 2 капли смеси эфирных масел, размешайте. Полученным раствором смазывайте переднюю часть шеи и слизистую оболочку носа 2 – 3 раза в день.

Ароматизация воздуха помещений: в воду ароматизационной лампы добавьте смесь эфирных масел из расчета 2 капли эфирного масла на 5 кв. м площади помещения. Ароматизацию проводите в течение 30 минут 2–3 раза

в день. Перед ароматизацией воздуха помещение следует проветрить. Находиться в помещении во время ароматизации воздуха нежелательно.

В начальной стадии острого респираторного заболевания рекомендуются сухие и влажные ингаляции, а также ароматизация помещения смесью следующих эфирных масел:

- эфирное масло чайного дерева – 2 капли,
- эфирное масло эвкалипта – 2 капли,
- эфирное масло лаванды – 2 капли,

Смазывать кожу передней части шеи и области грудной клетки, а также слизистую оболочку носа рекомендуется масляным раствором следующей смеси эфирных масел:

- эфирное масло чайного дерева – 4 капли,
- эфирное масло эвкалипта – 4 капли,
- эфирное масло мяты перечной – 2 капли.

Если кто-то из членов вашей семьи уже заболел и вирусы гриппа в буквальном смысле слова витают в воздухе вашей квартиры, можно 2 – 3 раза в день ароматизировать помещение. Такая процедура – отличный способ дезинфекции. Для этого воспользуйтесь такой смесью:

- эфирное масло чайного дерева – 2 капли,
- эфирное масло бергамота – 3 капли,
- эфирное масло эвкалипта – 2 капли,
- эфирное масло лаванды – 3 капли.

Рекомендуемые смеси эфирных масел не только эффективны, но и безопасны на протяжении всего срока беременности – разумеется, лишь в том случае, если вы будете точно выполнять все приведенные рекомендации по их применению.