

# Гриппу - комплексный отпор

Уберечься от гриппа возможно, если вакцинироваться, вести здоровый образ жизни и профилактику народными средствами: употреблять в пищу лук и чеснок.

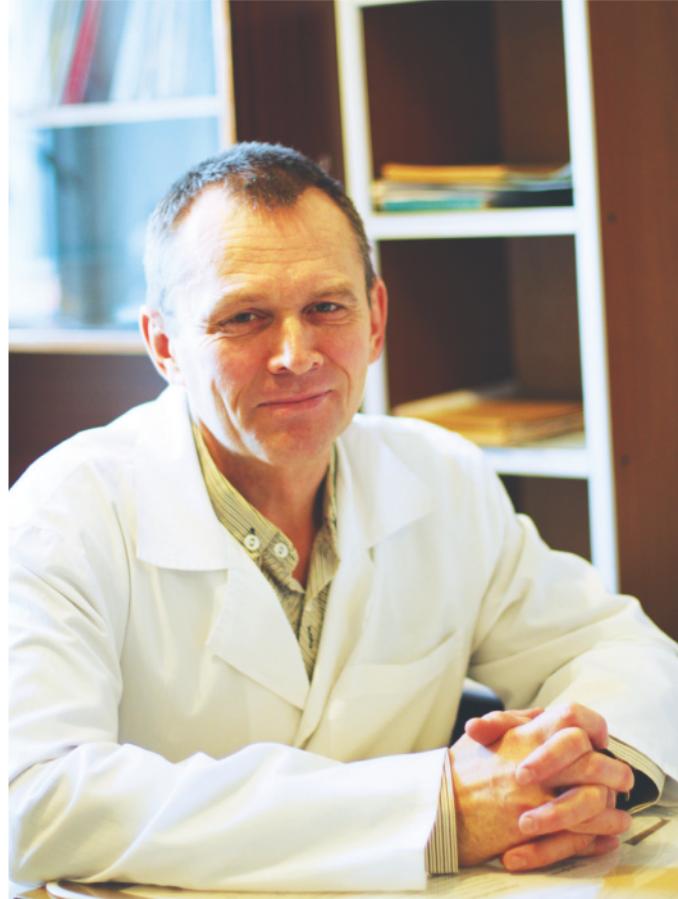
Только комплексный подход способен победить грипп - уверен Игорь ПЕРЕВАЛОВ, заведующий терапевтическим отделением № 1 поликлиники № 3.

- Сезонный рост заболевания гриппом отмечается каждый год, но эпидемии в городе нет уже на протяжении многих лет, - отмечает Игорь Александрович.

- Зимы стали не такими жесткими, какими были в 80-е и 90-е годы, да и иммунная прослойка у людей стала крепче за счет ежегодной вакцинации.

**- То есть вакцинироваться горожане стали охотнее?**

- Есть определенные успехи, но они малы. К сожалению, асbestовцы не уделяют своему здоровью должного внимания. От многих все еще приходится слышать: "Сделал прививку от гриппа, а все равно заболел! Зачем тогда вообще прививаться?" Такое мнение ошибочно. Многолетняя мировая практика показывает, что благодаря вакцинации на 40 процентов стало меньше госпитализированных с пневмонией, на 70 процентов снизилась частота острого отита, бронхиальной астмы,



**- Одно из главных "орудий" в борьбе с гриппом - вакцинация. Асbestовцы старше 60-ти лет могут бесплатно поставить прививку в поликлинике №3, после консультации с участковым терапевтом, - поясняет Игорь ПЕРЕВАЛОВ.**

на 20 - хронического бронхита и на 80 процентов произошло снижение смертности в домах престарелых. По сути, вакцина сохранила людям жизнь.

**- А как же народные средства в борьбе с вирусом?**

- Мы прививаем население именно от гриппа, потому что он чреват грозными осложнениями. Только вдумайтесь, в год от осложнений, вызванных гриппом, умирает 4,5 миллиона россиян. Вопроса "Ставить прививку или нет?" не должно быть. Особенно у тех, кто находится в "группе риска": люди старше 60 лет, с избыточным весом, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Поверьте, вакцина поставит надежный барьер вирусу на весь сезон. Да, герпес на губе или недомогание после прививки возможны, но такие случаи - редки и делятся всего несколько дней.

Что касается народных средств профилактики, их не исключаю. Ведь в борьбе с вирусом важен комплексный подход.

**Д. БОРИСОВА.  
Фото автора.**