

detkityumen.ru

## Будущим мамам на заметку: что делать в период роста заболеваемости ОРВИ

В первые мартовские недели 2025 года в Тюменской области зафиксирована тревожная тенденция – резкий подъем заболеваемости респираторными инфекциями. Статистические данные указывают на рост числа заболевших – почти на 12% относительно предшествующего периода. Примечательно, что в общей картине заболеваемости произошли изменения: доминирующим стал вирус гриппа В, составляющий более половины всех случаев (55%) и отличающийся относительно легким течением болезни.

Особое внимание в период роста заболеваемости следует уделить беременным женщинам, чей организм испытывает двойную нагрузку. В этот период происходит целый ряд физиологических изменений, многие системы начинают работать с повышенной интенсивностью для обеспечения полноценного развития плода, что делает будущую маму более уязвимой к инфекционным заболеваниям.

Но не стоит паниковать. Для поддержания здоровья и снижения риска заражения беременным женщинам рекомендуется следовать простым правилам: соблюдать правильное питание с достаточным количеством витаминов и минералов, включая большое количество свежих овощей и фруктов. Поддерживать режим дня и регулярное питание для улучшения пищеварения и метаболизма, а также обеспечивать умеренную физическую активность после консультации с врачом. Кроме того, важно регулярно мыть руки или использовать антисептика.

Специалисты Роспотребнадзора Тюменской области советуют женщинам в положении избегать мест массового скопления людей и минимизировать контакты с заболевшими. Можно даже начать соблюдение масочного режима. Кроме того, будущим мамам следует правильно подбирать одежду по погоде, избегая как переохлаждения, так и перегрева. Особое внимание стоит уделить вакцинации как эффективному методу профилактики. Прививка от гриппа разрешена со второго триместра беременности, но рекомендуется начинать с третьего триместра. Важно, чтобы и близкие люди беременной женщины были вакцинированы для дополнительной защиты.

Для планирующих беременность пар рекомендуется проводить вакцинацию от гриппа заблаговременно, особенно в период высокой циркуляции вирусов. Это особенно важно, учитывая негативное влияние вируса гриппа на развитие плода в первом триместре беременности, когда происходит закладка основных органов и систем.

Ситуация с заболеваемостью находится под постоянным контролем регионального управления Роспотребнадзора, которое рекомендует всем жителям внимательно относиться к своему здоровью и своевременно обращаться к врачу при появлении первых симптомов заболевания.

Юлия Кучеренко