

Осень без простуды



Несмотря на все прелести осени, в межсезонье человеческий организм испытывает большой стресс, что ведёт к простудным заболеваниям и к обострению хронических процессов. Мир простудных вирусов бесконечно разнообразен - их более двухсот, и при этом, каждый способен мутировать, видоизменяться. Поэтому реальные методы спасения заключаются в том, чтобы максимально обезопасить себя, а также поддержать иммунитет, чтобы он мог успешно отражать вирусные атаки. Ниже представлены действенные советы, как избежать простуды в холодное время года.

1. Побольше витаминов! Совсем необязательно покупать мультивитамины в аптеке и принимать целый комплекс. Для укрепления иммунитета в осенний период достаточно витамина С, который поможет снизить риск простудных заболеваний. Также врачи советуют обратить внимание на препараты, содержащие витамины В6 и В12. Но самый лучший вариант - принимать побольше витаминов с грядки: свежие овощи и фрукты придется в борьбе с простудой как нельзя кстати.

2. Держите в тепле... нос. Одна из причин того, что мы чаще ловим простуды осенью и зимой - переохлаждение нашего носа. Ведь именно этот орган является главными воротами для респираторно-вирусных инфекций, передающихся воздушно-капельным путем. При снижении температуры замедляется кровообращение, и в итоге к месту встречи с микробами попадает меньше иммунных клеток крови, защищающих организм от «неприятеля». Поэтому рекомендуется держать в тепле не только ноги, но и нос.

3. Реже пожимайте руки. Это популярное приветствие в сезон простуд нужно использовать как можно реже. Конечно, непосредственно через кожу рук вирусы и бактерии в организм не проникают, но большинство людей потом прикладывают руки ко рту, чешут нос и глаза. И таким образом доставляют микроорганизмы к слизистым оболочкам, через которые вирусы и бактерии попадают в наш организм.

4. Стирайте одежду в горячей воде. Нередко в целях экономии электричества мы ставим стиральную машину на режим пониженной температуры, а то и стирки в холодной воде. Однако в разгар неблагоприятного эпидсезона рекомендовано стирать вещи при температуре не ниже 40 градусов (кроме случаев, когда это запрещено инструкцией на этикетке). Именно при такой температуре погибает большинство микроорганизмов, которые цепляются на одежду в общественных местах.

5. Ешьте меньше сладкого. Чтобы к осенней хандре не добавились боль в горле и заложенный нос, постарайтесь не поднимать себе настроение пирожными и конфетами. При избытке сладкого наши иммунные клетки (фагоциты) частично теряют способность отлавливать и уничтожать вредоносные вирусы и бактерии. Такое ослабление защиты наблюдается в среднем до пяти часов после употребления большой дозы сахара.

6. Еще одним средством борьбы с простудой является крепкий сон. Это, как известно, лучшее лекарство, поэтому давайте своему организму полноценный отдых. Перед сном рекомендуется хорошо проветрить комнату, не есть тяжелую пищу. Не забывайте вовремя менять постельное белье, в котором также могут скапливаться вредные бактерии.

7. Соблюдайте «правило двух сидений». Риск заразиться ОРВИ резко возрастает, если вы находитесь на расстоянии ближе двух рядов сидений до человека, который чихает или кашляет. Поэтому, находясь в общественном транспорте, пересаживайтесь либо отходите в сторону.

8. Занимайтесь спортом, но без перегрузок. Умеренные физические нагрузки - как фитнес, так и простая ходьба или работа по дому стимулируют иммунную систему.

Будьте здоровы!



*Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна*