

РЕКОМЕНДАЦИИ

«КАК НЕ БОЛЕТЬ ПРОСТУДОЙ И ВИРУСАМИ»

Вирусные заболевания в сезон простуд диагностируются очень часто. Причем страдают от них не только взрослые, но и дети. Связано это как с ослабленным иммунитетом, так и с недостатком ценных веществ в организме и другими факторами. Болеть не хочется никому! Но как защититься от заражения, знают далеко не все. Даже если меры профилактики вирусных заболеваний предпринимаются, они могут оказываться недостаточными.

Разберемся во всех тонкостях предотвращения рисков заражения.

Гигиена

Именно гигиена является важнейшим вкладом в иммунитет. Даже простое регулярное мытье рук с мылом позволяет сократить риск заражения вирусными заболеваниями. Ограничиваться этим не следует. Важно следить за чистотой не только рук, но и жилья, а также рабочего пространства. Необходимо проветривать помещения и проводить влажную уборку в период эпидемий хотя бы 2 раза в неделю. При этом не обязательно использовать специальные антисептические средства, можно обойтись даже простой водой. Также к гигиеническим мерам профилактики вирусных заболеваний относят:

- Обязательную очистку кожи рук после контакта с документами, деньгами, мобильными телефонами. Можно воспользоваться влажными салфетками или специальными средствами, которые выпускаются в виде спреев (их удобно носить с собой в сумке)
- Отсутствие контакта с кожей лица и слизистых оболочек глаз. В течение дня не следует прикасаться к глазам, тереть их грязными руками. Нежелательно облизывать губы. Если вы носите контактные линзы, прежде чем снять или надеть их, обязательно мойте руки (даже если это происходит дома)
- Регулярную чистку одежды. Особенно актуальным это правило является для офисных сотрудников, которые проводят много времени в замкнутых помещениях с кондиционерами и большим количеством персонала
- Регулярную стирку постельного белья. Оно не только накапливает бытовые загрязнения (обычную пыль), но и становится местом размножения опасных микроорганизмов, которые успешно развиваются во влажном и теплом микроклимате
- Ношение масок и перчаток. Особенно важно пользоваться этими средствами индивидуальной защиты в общественных местах
- Проветривание помещений. Систематическое проветривание позволяет сократить количество вирусов и бактерий в воздухе. При этом очень важно

проводить его правильно. Окно следует открывать не менее чем на 20-30 минут 2-3 раза в день. Бояться сквозняков не стоит. Поток холодного воздуха не способен вызвать простуду. Опасными для организма являются вирусы, а именно они будут удалены благодаря проветриванию

- Увлажнение воздуха. При понижении температуры влажность воздуха сокращается. Дополнительным фактором его пересушивания становятся отопительные приборы. Из-за сухого воздуха пересыхают слизистые глотки и носа, на них появляются корочки. Это не только вызывает дискомфорт, но и нарушает местный иммунитет. По этой причине обязательным является дополнительное увлажнение воздуха. Обеспечить его помогают современные бытовые приборы. Если у вас нет специального увлажнителя и по каким-то причинам вы не хотите или не имеете возможности его купить, можно использовать обычные махровые полотенца. Их достаточно развесить в месте отдыха или работы

Укрепление иммунитета

Витаминизация является еще одной важной мерой профилактики вирусных заболеваний. Предпочтение следует отдавать натуральным продуктам с большим содержанием ценных веществ. Если это невозможно, можно принимать специальные комплексы. Витамины и микроэлементы сегодня выпускаются в различных формах (таблетки, капсулы, сиропы, леденцы, мармеладные конфеты). Благодаря этому подобрать нужный комплекс можно не только взрослому, но и ребенку. Сделать это лучше с врачом и после проведения необходимых обследований. Это позволит сделать прием витаминных комплексов не только максимально эффективным и целесообразным, но и безопасным.

В сезон простуд можно дополнительно проводить промывания носа. Для этой процедуры подойдут специальные растворы с морской водой, которые сегодня реализуются во всех аптеках.

Питание

Особое значение для профилактики вирусных простудных заболеваний имеет и полноценное питание. Важно обеспечить поступление в организм достаточного количества белков. Без них иммунная система человека не может работать полноценно.

В рацион обязательно следует включить:

- постное мясо (филе птицы или говядину)
- творог
- кисломолочные продукты

Важны для организма также жиры и углеводы. Подбирать продукты с ними следует особенно внимательно. Сахар в чистом виде, например, лучше исключить из рациона. А вот мед и другие продукты пчеловодства, различные фрукты и ягоды являются полезными для человека (если он не страдает аллергией).

Чтобы все витамины и микроэлементы хорошо усваивались из пищи, необходимо следить за состоянием пищеварительной системы. От правильной

работы печени, кишечника и других органов во многом зависит наш иммунитет.

Не следует сидеть на жестких диетах и выбирать исключительно продукты без животных жиров и углеводов. Это может не привести к желанному избавлению от лишних килограммов, но лишит организм необходимых веществ, без которых он просто не сможет работать полноценно.

Важно следить и за соблюдением питьевого режима. Не обязательно ежедневно употреблять 2-3 литра жидкости. Достаточно пить тогда, когда вы хотите. При этом простую воду можно заменить полезными морсами, компотами и натуральными соками (в умеренных количествах).

Для разработки индивидуальной системы питания, которая подойдет именно вам, будет соответствовать особенностям образа жизни и текущему состоянию органов и систем, лучше обратиться к квалифицированному диетологу. Он подберет оптимальный набор продуктов, которые будут безопасными и при этом позволят поддержать иммунитет в непростой для него период.

Здоровый образ жизни

Вирусные инфекции становятся менее опасными для людей, которые постоянно, а не только во время эпидемий, ведут здоровый образ жизни, занимаются спортом, достаточное количество времени проводят на свежем воздухе и не имеют вредных привычек.

Именно поэтому следует:

- Уделять достаточное время полноценному отдыху. Спать взрослому человеку нужно не менее 7-8 часов в сутки. При этом следует следить за качеством отдыха. Ложиться спать, например, лучше до полуночи. Предварительно можно совершить небольшую прогулку на свежем воздухе, послушать приятную музыку или немного почитать
- Уделять внимание работе нервной системы. Стрессы негативно сказываются не только на общем самочувствии, но и на способности организма противостоять вирусным инфекциям. Если избежать серьезных нагрузок на нервную систему невозможно, нужно обратиться за помощью к психологу или психотерапевту. Эти специалисты помогут преодолеть любые жизненные кризисы (даже утрату близкого человека, развод и др.)
- Заниматься хотя бы простой утренней гимнастикой. Она займет 10-15 минут в день, но позволит настроить организм на активность, задействует его внутренние ресурсы и улучшит работу многих органов. Это обеспечит в том числе и защиту от вирусных заболеваний

Важно следить и за состоянием здоровья, регулярно обращаясь за помощью к врачам. Следует понимать, что организм каждого из нас является единым «механизмом», при любых сбоях в работе которого страдают сразу все его системы. Для защиты от вирусных заболеваний нужно поддерживать не только иммунитет. Важно, чтобы нормально работали сердечно-сосудистая система, нервная и др.

Вакцинация

Одной из важнейших мер профилактики является вакцинация. Она позволяет предотвратить заражение, а если оно произошло, сократить степень выраженности симптомов распространенных вирусных заболеваний.

Особенно важно ставить прививки тем людям, у которых имеется повышенная вероятность инфицирования.

К ним относят:

- детей в возрасте от 3 до 5 лет
- пожилых людей старше 65 лет
- лиц с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, диабетом и ожирением

Вакцинация позволяет предотвратить распространение вирусных заболеваний и сокращает продолжительность эпидемии. Сегодня можно поставить прививку от гриппа, ветряной оспы, кори и др. Вакцинация проводится в соответствии со специально разработанным национальным календарем. Уточнить все ее особенности вы можете у терапевта. Он не просто озвучит сроки введения препаратов и расскажет о них, но и может разработать для вас индивидуальный график вакцинации.