

Профилактика простуды и гриппа

Часто виновником незащищенности перед вирусными инфекциями оказывается образ жизни. Частые стрессы в семье, учебе или на работе, плохие экологические условия (смог промышленных городов, автомобильные газы и т.д.), а также несоблюдение простейших гигиенических процедур и неправильный образ жизни могут стать источником не только общего плохого самочувствия, но и частых простудных заболеваний. В осенней период обостряются хронические болезни, которые ослабляют организм, создавая благоприятные условия для проникновения в организм вирусов и патогенных бактерий.

Профилактика осенней простуды включает такие способы:

1. Здоровое питание с достаточным количеством продуктов, насыщенных природными витаминами.
2. Частые прогулки на свежем воздухе.
3. Занятия спортом.
4. Полноценный сон.
5. В период вирусной активности рекомендуется избегать общественных мест; надевать марлевую повязку, защищающую от попадания инфекционных агентов в дыхательные пути; на работе или дома исключить общение с заболевшими коллеги или знакомыми.



11 способов профилактики простуды и гриппа

Лечения простуды и гриппа не существует, вернее, лечим мы симптомы. Поэтому основной задачей каждого должна стать **профилактика** заболевания. В первую очередь, нужно вести здоровый образ жизни, чтобы укрепить организм в целом и сделать его менее подверженным риску инфекционных заболеваний.

№ 1. Мойте Руки

Большинство вирусов гриппа и простуды распространяются при прямом контакте. Если больной гриппом чихнул, прикрывая рот рукой, а затем коснулся этой рукой телефона, ручки крана, стакана, вирусы попадают на эти предметы. **Микробы сохраняют жизнеспособность до нескольких часов, в некоторых случаях – недель**, до тех пор, пока снова не попадут в организм восприимчивого человека через те же предметы обихода. Поэтому, мойте руки чаще. Или, используйте спиртосодержащие дезинфицирующие средства для обработки рук.

№ 2. Не прикрывайте рот рукой во время чихания или кашля

Вирусы остаются на руках, если вы прикрыли рот во время кашля или чихания обнаженной ладонью. Это самый простой путь передачи инфекции другим людям. Если чувствуете нарастающий позыв к кашлю или чиханию, **возьмите кусок ткани и прикройте рот, затем немедленно выбросьте использованную материю**. Если рядом не оказалось ничего подходящего, можете чихнуть в локтевой сгиб.

№ 3. Не касайтесь лица

Вирусы гриппа и простуды проникают в организм через слизистые оболочки рта, носа, глаз. Большинство детей заболевают, касаясь руками лица, и заражают затем родителей.

№ 4. Пейте больше жидкости

Вода вымывает из организма вредные вещества и наполняет его необходимой влагой. В среднем, взрослый человек должен **выпивать в день 2 литра жидкости**.

№ 5. Посещайте сауну

Учёные не пришли к единому мнению по поводу роли сауны в профилактике простуды. Однако, в одном немецком исследовании, проведённом в 1989 году, учёные обнаружили, что люди, парящиеся в сауне дважды в неделю, в два раза реже болеют гриппом и простудой. По одной из теорий, при вдыхании пара температурой выше восьмидесяти градусов, вирусы гриппа и простуды погибают.

№ 6. Регулярно выполняйте аэробные упражнения

Аэробные упражнения усиливают работу сердца, заставляя его перегонять большее количество крови и переносить больше кислорода из легких. Разгоряченное тело потеет. Активируется выработка естественных иммунных клеток организма, убивающих вирусы.

№ 7. Ешьте пищу, богатую фитохимическими веществами

«Фито» означает «растительный». Естественные химические вещества в растениях насыщают пищу витаминами и ускоряют обмен веществ. Так что, отложите витаминные добавки, **ешьте темно-зеленые, красные, желтые овощи и фрукты**.

№ 8. Ешьте йогурт

Некоторые исследования показали, что ежедневное употребление чашки обезжиренного йогурта сокращает восприимчивость к вирусам гриппа и простуды на 25%. Учёные полагают, что полезное действие связано с активацией иммунных механизмов, благодаря бактериям, содержащимся в йогурте.

№9. Не курите

По статистике, заядлые курильщики болеют простудой тяжелее и чаще. Даже если вы **пассивный курильщик, то есть находитесь в окружении курящих людей, ваша иммунная система под прицелом**. Курение сушит слизистую носа и парализует реснитчатый эпителий. Реснитчатый эпителий – тончайшие волоски, выстилающие слизистые оболочки носа и легких; благодаря их волнообразным движениям, вирус вымывается из носа. Специалисты утверждают, одна сигарета парализует реснитчатый эпителий на 30-40 минут.

№ 10. Не употребляйте алкоголь

Злоупотребление алкоголем **блокирует иммунную систему** разными способами. Люди, злоупотребляющие алкоголем, более подвержены как инфицированию, так и вторичным осложнениям после инфицирования. Алкоголь также **способствует обезвоживанию организма**. От употребления алкоголя, организм теряет больше жидкости, чем получает.

№ 11. Расслабляйтесь

Если вы научитесь расслабляться, вы сможете активировать ваш иммунитет. Существует мнение, что когда вы расслабляетесь привычным для вас образом, количество интерлейкинов (главные клетки иммунного ответа против вирусов гриппа и простуды) в крови увеличивается. Попробуйте представить в своем воображении картинку, от которой приходите в удовлетворенное или спокойное состояние. Прodelывайте это 30 минут в день в течение нескольких месяцев. Помните, навыки расслабления являются приобретенными. **Под этим состоянием не подразумевается безделье**. У людей, пытающихся расслабиться, но по существу скучающих от безделья, изменений в крови не наблюдается.

Мытье рук предотвращает распространение микробов

Удивительно, но до 80 % инфекций передаются через грязные руки. Ежегодно несколько тысяч человек умирают от гриппа или гриппоподобных заболеваний и от кишечных инфекций. А **лучшей защитой от всех этих инфекций является частое мытье рук**. Простое действие, заключающееся в протирании рук под теплой водой с мылом, смывает потенциально опасные бактерии и вирусы с рук, и это – самый простой путь предотвратить распространение вирусных и бактериальных инфекций.



Между тем, пока многие люди продолжают не соблюдать правила элементарной гигиены, не моя тщательно руки после посещения туалета. Люди также не всегда моют руки, готовя пищу. Часто едят закуску грязными руками, не задумываясь о последствиях.

Как распространяются вирусы простуды и другие инфекции

Каждый день руки соприкасаются с огромным количеством зараженных микробами поверхностей. Затем, когда вы невзначай дотрагиваетесь лица, вирусы проникают в организм через рот, нос, глаза. Окружающие могут подхватить от вас опасный вирус при рукопожатии (прямая передача) или пользуясь общими предметами обихода (непрямая передача).

Необходимо три компонента для передачи вируса:

Источник инфекции. Больной человек является носителем вируса и источником инфекции для окружающих. Вирусы находятся в воздухе, на поверхностях или в жидких средах организма, таких как, слизь из носа, выделения из глаз, слюна изо рта.

Восприимчивый организм. Это контактирующий с вирусами человек, у которого отсутствует иммунитет к инфекции. Это происходит при пользовании предметами, к которым прикасался до этого больной человек, например, при касании клавиатуры или мышки компьютера после того, как к ним прикасался больной человек. А также, при пользовании телефоном, поцелуе с больным человеком, или если вы идёте по пути вслед за больным человеком.

Контакт с вирусом приводит к инфицированию. Другими словами, когда вы касаетесь лица, носа, рта или вытираете глаза грязными руками, вирусы проникают в ваш организм.

Почему мытье рук эффективно в профилактике простуды?

Микробы часто распространяются через предметы обихода: телефон, дверную ручку, ручку крана, зубную щетку. Но самый значимый центр передачи вирусов – ваши руки. Поэтому, частое мытье рук удаляет болезнетворные микробы с кожи рук и предотвращает распространение заболевания, особенно среди членов семьи, друзей, одноклассников, больных простудой.

Как следует мыть руки, чтобы предотвратить грипп?

1. Сначала увлажните руки водой. Затем возьмите мыло.
2. Затем потрите руки друг об друга в течение 15-30 секунд. Обязательно потрите запястье и промежутки между пальцами, а также под ногтями. При наличии времени, используйте щётку для ногтей, так как микробы любят скапливаться под ногтями.
3. Тщательно сполосните руки и вытрите насухо чистым полотенцем.
4. Если вы в общественном туалете, закрывайте ручку крана бумажным полотенцем.



Как часто следует мыть руки?

Мойте руки часто в течение дня – перед едой и после еды, после туалета, после улицы, после контакта с некоторыми предметами, например, если трогаете сырое мясо, немытые овощи или мусор.

Также мойте руки после кашля, после контакта с домашними животными. Если вы ухаживаете за ребенком, мойте руки перед и после смены подгузников, а также перед и после кормления.

Что делать, если раковина не доступна?

Носите с собой спиртсодержащие дезинфицирующие средства для обработки рук на случай, если возможности вымыть руки нет. Протрите всю поверхность рук, пальцы, запястье с помощью дезинфицирующего средства и дайте ему высохнуть. Вы можете пользоваться им на протяжении дня. Когда станет возможным вымыть руки, протрите их скрабом, чтобы избежать накопления дезинфицирующего средства на руках.