

Профилактика сезонной простуды

Чтобы осень не запомнилась постоянно мокрым носом и кашлем, нужно как можно раньше начать профилактику простуды и гриппа. Существует много способов укрепить иммунитет, увеличить сопротивляемость инфекции и снизить риск передачи вируса. Многие из них можно применять самостоятельно, не прибегая к помощи врача.

Домашние методы профилактики

Заниматься профилактикой простуды нужно начинать уже летом. Состояние организма зависит от питания и поступления витаминов. Здоровый образ жизни и сбалансированный рацион поможет поддержать иммунитет. Для этого нужно включать в меню овощи и фрукты, кисломолочные продукты, достаточное количество нежирного мяса и рыбы.

Народные методы профилактики ОРВИ рекомендуют лекарственные растения и продукты с иммуностимулирующим действием. К ним относятся: имбирь; чеснок; лук; лимон; мята; эхинацея.

Эффективный метод профилактики простуды – соблюдение питьевого режима. Взрослому человеку требуется 1,5-2 л чистой воды в день. Этот объем поддерживает работу почек, помогает им быстро фильтровать кровь и выводить токсичные вещества, вирусы и продукты метаболизма.

Режим дня и закаливание

Предотвратить простуду и грипп можно при помощи закаливающих процедур, которые начинают уже летом. В детском возрасте и неподготовленным людям можно проводить обтирания влажным полотенцем, делать обливания ног прохладной водой, постепенно снижая температуру. Закаливание помогает улучшить терморегуляцию, организм не будет реагировать на переохлаждение простудой.

Но закаливающие процедуры дают эффект не сразу и только при регулярном проведении. Если прекратить обливания, через несколько недель организм снова станет восприимчивым к заболеваниям.

Для предотвращения простудных болезней важно соблюдать режим дня и избегать стрессов. Во сне вырабатывается гормон мелатонин, который участвует в регуляции функции и согласованной работы нервной, эндокринной и иммунной системы. Важное условие – ложиться спать до 23 часов, не смотреть перед сном телевизор и не использовать гаджеты. Мелатонин вырабатывается только в полной темноте.

Как не заболеть осенью

Когда начинается сезонный подъем заболеваемости гриппом и простудой, нужно переходить к активным мерам профилактики. Они обязательны для выполнения детям и взрослым: мыть руки как можно чаще – после возвращения домой, перед едой, после посещения общественного туалета; избегать большого скопления людей, поездок на общественном транспорте; не касаться руками лица, носа или глаз, особенно вне дома; проветривать квартиру несколько раз в день; делать регулярную влажную уборку. Хороший способ не заболеть гриппом – сделать профилактическую прививку. Вакцину разрешено применять у детей старше 6 месяцев. Она рекомендована пациентам из групп риска, которые имеют ослабленный иммунитет или часто контактируют с другими людьми на работе. Прививку от гриппа делают в конце сентября или в начале октября, чтобы за 3 недели выработался иммунитет к вирусу.

