



«Профилактика простудных заболеваний».

Простудные заболевания знакомы едва ли не каждому человеку: подхватить банальную простуду проще простого, особенно в весенний период. Стоит переохладиться под дождем или замерзнуть на остановке, и уже буквально на следующий день инфекция проявит себя в виде головной боли, насморка, повышенной температуры. Также к основным симптомам данного заболевания относится кашель, боль в горле, заложенный покрасневший нос, бледность кожных покровов и т.д. Иногда и переохладиться не обязательно: вирусная инфекция может «подстеречь» в транспорте, торговых центрах и других общественных местах. Простуду очень легко подхватить так называемой группе риска: маленьким детям, людям с низким иммунитетом, особенно, страдающими хроническими заболеваниями, пожилым, и людям, недавно перенесшим какое-либо заболевание.

Конечно, любая инфекция проходит без осложнений, при условии, если она была вовремя выявлена и правильно вылечена. Однако стоит согласиться, что куда важнее и целесообразнее проводить предупреждение простудных заболеваний. Существует неоспоримая истина: лучшей профилактикой простудных заболеваний является комплекс мер, направленных на активизацию иммунитета и укрепление защитных сил организма.

Предупреждение простудных заболеваний

Профилактика простудных заболеваний крайне необходима в холодное время года, когда риск подхватить инфекцию возрастает в несколько раз. Предупреждение заболеваний бывает двух видов: специфическая профилактика, к которой относится вакцинация, и неспецифическая профилактика.

Неспецифическая профилактика простудных заболеваний включает мероприятия по проведению оздоровления и укрепления организма, такие как закаливание, ориентированность на правильное питание, физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, походы на природу, употребление чистой воды (1-2 литра в сутки), витаминов, воздушные и солнечные ванны, обтирания прохладной водой и так далее.

При всем том специалисты советуют следить за собой не только в опасные сезоны (осень-зима), а круглогодично.

Здоровое питание

Во-первых, предупреждение простудных заболеваний следует начать с корректировки питания. В свой рацион следует добавить свежие овощи и фрукты, отвар шиповника, который богат на витамин С, орехи, семечки, растительные масла, каши, морскую рыбу, и, конечно же, чеснок и лук, в которых содержится аллил – эфирное масло, богатое серой. Для предупреждения простуды, а также при первых ее признаках, необходимо съедать 1-2 зубчика сырого чеснока 2-3 раза в сутки. Также, можно натереть лук или чеснок на терку, полученную кашицу переложить на блюдечко и поставить у изголовья кровати. Такая ингаляция (особенно на ночь) поможет быстрее избавиться от неприятных симптомов.

Еще в качестве профилактики нужно употреблять травяные чаи, для которых можно использовать шалфей, ромашку, мяту, мелису, плоды боярышника, терен, а также, компот из сухофруктов, заваренный имбирь с медом и лимоном. Такие чаи подойдут для тех, кто не выносит запаха лука и чеснока.

Здоровое закаливание

Во-вторых, следует проводить закаливание и профилактику простудных заболеваний в виде обтираний холодной водой, аэротерапии (воздушные ванны) и гелиотерапии (солнечные ванны). Солнечные ванны очень полезны, но тут главное не переборщить, чтобы не получить тепловые и солнечные ожоги. Также, самым простым и доступным методом закаливания является хождение босиком по песку, траве, не острым камням (морской гальке,

керамзиту). Особенно этот метод показан детям, часто болеющим синуситами.

Свежий воздух и физические нагрузки

В-третьих, помочь в профилактике простудных заболеваний помогут физические упражнения: бег, ходьба на дальние расстояния, ежедневная зарядка, дыхательные упражнения (особенно на свежем воздухе, в лесу, парке), плавание, походы в сауну. С началом отопительного сезона следует чаще проветривать жилые и рабочие помещения – это помогает не пересушивать воздух в комнате и выводить бактерии наружу. Не стоит забывать и о личной гигиене – посещать душ следует ежедневно, перед каждым употреблением пищи необходимо мыть руки. Если на эфирные масла нет аллергии – можно проводить санацию помещения. Для аромалампы можно использовать масло туи, можжевельника, масло чайного дерева, апельсиновое или лимонное масла.

Если придерживаться этих не сложных правил, можно не только стать устойчивым к различным простудным заболеваниям, но и омолодить организм и всегда иметь хорошее настроение!

Рекомендации по профилактике простудных заболеваний у детей

Закаливание и профилактика простудных заболеваний у детей любого возраста – задача номер один для любой мамы. Однако всякое профилактическое мероприятие следует проводить при соблюдении одного-единственного правила: ребенок должен быть здоров. Это подразумевает, что такие активные меры, как обтирания и обливания водой, хождение босиком по траве, бег, прогулки в лесу следует осуществлять, если у малыша нет насморка, кашля и температуры.

Закаливание и профилактика простудных заболеваний включает в себя задачу укрепления дыхательной системы и активизацию защитных сил организма. В результате таких мер нормализуется воздухообмен в легких, стенки бронхов становятся более эластичными, стимулируются защитные силы организма, увеличивается бронхиальная проходимость.

Еще одно важное правило предупреждение инфекционных заболеваний это то, что все закаливающие меры будут эффективны при

их постоянном проведении. Не стоит откладывать прогулки на свежем воздухе только на воскресенье: для укрепления детского организма важно ежедневно и принимать душ, и гулять на свежем воздухе.

Профилактика простудных заболеваний у детей подразумевает употребление свежих овощей и фруктов, морской рыбы, каш, орехов, чистой воды, чеснока, лука, шиповника. Обязательно стоит посоветоваться со специалистом на предмет употребления витаминов и микроэлементов, рыбьего жира и различных иммуностимулирующих препаратов. Необходимо помнить, что иммунитет малыша – это очень тонкая система, в которую нельзя бездумно вмешиваться, поэтому иммуномодуляторы и иммуностимуляторы может назначать только лечащий врач.

***Будьте здоровы!
Берегите себя и своих
близких!***

