

Простая профилактика простуды

От простудных заболеваний никто не застрахован. Более того, от них нет прививки. Вакцинацию проводят только против вируса гриппа, и она не дает никакой гарантии, что Вы не заболите простудой.

Самое важное правило в период простуд – это профилактика.

В профилактике простуды важна стимуляция иммунитета путём закаливания, занятия физкультурой на свежем воздухе, лыжами, катанием на коньках, плаванием, употреблением полноценной, богатой витаминами пищи. Если вы никогда не закаливались и не любите зарядку, то может помочь обычное питание:

1. Вода нужна для нормального протекания обменных процессов, она не только растворяет, но и выводит токсины из нашего организма. При обезвоживании организма увеличиваются шансы простудиться. Так же, вода сохраняет нормальную секрецию слизистой оболочки дыхательных путей, снимает сухость губ. Так что не забывайте пить больше простой воды, даже тогда, когда тянет согреться чаем или кофе.
2. Профилактические витаминные чаи. Например:
 - **Настой зверобоя.** 1ст. ложку зверобоя залить 0,5 литра кипятка, настаивать в термосе или на водяной бане 20 минут. Пить, предварительно процедив, по полстакана в день. Постоянное употребление настоя зверобоя повышает защитные функции организма, стимулирует железы внутренней секреции, регулирует работу ЖКТ.
 - **Клюквенный морс.** Клюкву размять ложкой, добавить немного сахара и залить теплой водой. Дать немного настояться. При желании можно процедить, а лучше выпить вместе с ягодами. Клюквенный морс, кроме огромной пользы для здоровья, хорош еще своим приятным вкусом, который нравится всем и др.
3. Один из самых лучших продуктов для иммунитета - **мёд**. Лучше всего употреблять его с чаем и лимоном. При этом нельзя добавлять мед прямо в горячий чай, потому что при этом часть биологически активных веществ, содержащихся в мёде, теряют свои свойства. Мед, например, можно есть с лимоном, с творогом. Можно приготовить **витаминную смесь из сухофруктов:** хорошо промойте курагу и инжир, замочите на час в холодной воде. Затем порежьте сухофрукты на кусочки, добавьте молотые грецкие орехи и 2 порезанных с кожурой лимона. Все это залейте медом. Эту смесь нужно употреблять по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.
4. **Кисломолочные продукты.** Биойогурты с лакто- и бифидобактериями не только способствуют поддержанию сильной иммунной системы, постоянного веса, но и «отвечают» за здоровье желудочно-кишечного тракта.
5. Также, повысить сопротивляемость организма может употребление в пищу зерновых продуктов с высоким содержанием клетчатки. **Каши из цельного зерна** (овсянка, ячмень, гречка) - это отличный источник витаминов и микроэлементов, особенно селена и цинка.
6. **Фрукты и овощи,** которые содержат наибольшее количество витаминов, минералов, клетчатки. Например, в одном апельсине, содержится суточная норма витамина С, также цитрусовые богаты флавоноидами, которые усиливают антиоксидантный эффект этого витамина. Морковь и тыква тоже укрепляют иммунитет, благодаря таким элементам, как бета-каротин, альфа-каротин, лютеин, кверцетин и другим веществам, которые могут быть преобразованы в витамин А. Кверцетин – один из флавоноидов (веществ, придающих фруктам и овощам характерный цвет) известен своими противовоспалительными свойствами и помогает организму выработать антитела. Кверцетин содержится особенно в большом количестве в брокколи, яблоках, помидорах, луке и во всех ярких овощах и фруктах (чем интенсивнее цвет, тем лучше).
7. **Квашеная капуста** - один из самых доступных и недорогих источников аскорбиновой кислоты.

8. **Чеснок** - содержит природный антибиотик аллицин, который согласно некоторым исследованиям помогает предотвратить осложнения после простуды. Употребление всего одного зубчика чеснока в день уже оказывает необходимый профилактический и антисептический эффекты. Кроме чеснока чрезвычайно богаты фитонцидами лук, хрен, укроп, черемша. Они полезны не только как средство повышения сопротивляемости организма и помощники для иммунной системы, но и для профилактики осложнений при гриппе.
9. Хороший источник белка, железа, цинка и селена, помогающий клеткам вашего организма справляться с любыми болезнями – **говядина**. Хорошо комбинировать говядину с чесноком и сырыми овощами, что повышает эффективность данных продуктов в борьбе против простуды.
10. **Куриный бульон** - поднимает антиинфекционные функции белых телец в крови. В нем содержится практически весь набор аминокислот, необходимых для блокирования воспалительных клеток и подавления развивающейся инфекции. Бульон уменьшает количество слизи в носоглотке и способствует лучшему откашливанию, обладает общеукрепляющим действием и позволяет быстрее встать на ноги после болезни. Правда, больше пользы для здоровья будет, если есть не чистый бульон, а куриный суп с овощами.

А так же, что бы уменьшить риск заражения в общественном транспорте и других местах, где скапливается много людей необходимо:

- Выходя из дома, смазывать нос изнутри оксолиновой мазью. Заражение чаще всего происходит через слизистую носа, а покрытая «смазкой», слизистая носа, становится почти невосприимчива к вирусам, они гибнут, не успев проникнуть дальше по дыхательным путям.
- Стараться избегать мест, где много пыли – в ней оседает больше всего вирусов.
- Не прикасаться к носу, губам, глазам во время поездки в транспорте. А придя домой, сразу же тщательно вымойте руки с мылом, прополощите рот настойкой календулы, прополиса или хлорофиллипта. Микробы, вызывающие простуду, часто попадают на слизистую носа, глаз или рта с рук, до того прикасавшихся к поручням, ручкам, дверям, на которые попали мельчайшие капли слюны или мокроты больного человека.
- На работе старайтесь подолгу не разговаривать с простуженными людьми (среди наших соотечественников есть категория «работяг», которые, демонстрируя свое трудолюбие, приходят на работу совершенно больными и заражают всех остальных). Не бойтесь обидеть человека и не рискуйте своим здоровьем, лучше дружелюбно или в шуточной форме объясните ему, что лучше бы он или она лечились дома.

Заведующий отделом
общественного здоровья
УЗ «Могилевский зональный
центр гигиены и эпидемиологии»

С.Г.Мотовилова

28-36-04