

Профилактика простудных заболеваний (ОРИ, ОРВИ, ОРЗ и гриппа) в прохладное время года.

Простудные заболевания знакомы едва ли не каждому человеку. Простуду очень легко «подхватить» так называемой группе риска, в которую входят маленькие дети.

В идеале, любая простуда проходит без осложнений, при условии, если к ней вовремя были приложены правильные методы лечения. Однако стоит согласиться, что куда важнее и целесообразнее проводить предупреждение, профилактику простудных заболеваний. Существует неоспоримая истина: лучшей профилактикой простудных заболеваний является комплекс мер, направленных на ограничение количества контактов и на активизацию иммунитета и укрепление защитных сил организма.

Предупреждение простудных заболеваний

Профилактика простудных заболеваний (ОРВИ, ОРЗ и гриппа) крайне необходима в холодное время года, когда риск подхватить инфекцию возрастает в несколько раз. Предупреждение заболеваний бывает двух видов: специфическая профилактика (направленная на противодействие КОНКРЕТНОМУ возбудителю), к которой относится вакцинация, и неспецифическая профилактика, комплекс мер по повышению защитных сил организма вообще.

Неспецифическая профилактика простудных заболеваний включает мероприятия по проведению оздоровления и укрепления организма, такие как закаливание, правильное питание, регулярные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, походы на природу, употребление чистой воды, витаминов, специальных лекарственных средств, воздушные и солнечные ванны, здоровый сон, обтирания прохладной водой и так далее. Это касается и детей и взрослых.

Здоровое питание

Профилактика простуды у детей и взрослых начинается с корректировки режима дня и питания. В рацион детей, соответственно возрасту, 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. 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 и, возможно, избежать осложнений.

Еще в качестве профилактики нужно употреблять травяные чаи, для которых можно использовать шалфей, ромашку, мяту, мелису, плоды боярышника, а также, компот из сухофруктов, заваренный имбирь с медом и лимоном, или просто мед с лимоном протертые и перемешанные как повидло. Такие чаи подойдут для тех, кто не выносит запаха лука и чеснока, и не страдает аллергией. Детям необходимо достаточно времени гулять, уделять время подвижным играм и спорту

Здоровое закаливание

Профилактика заболеваний легких должна быть основана на закаливании – обтираниях холодной водой, аэротерапии (воздушные ванны) и гелиотерапии (солнечные ванны). Закаливание – это тренировка терморегуляторных реакций организма, то есть способность организма правильно реагировать на переохлаждение и перегрев. Солнечные ванны в разумных количествах, очень полезны, но тут главное не переборщить, чтобы не переохладиться и не получить тепловые и солнечные ожоги. Закаливание детей нужно начинать ещё в тёплое время года. 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. Для профилактики заболеваний

легких следует чаще проветривать помещения – это помогает снижать инфекционную нагрузку. И еще считается, что в помещениях, обычно, воздух более загрязнен по сравнению с уличным.

Если придерживаться этих несложных правил, можно не только стать устойчивым к различным простудным заболеваниям, но и чувствовать себя гораздо лучше, полным сил и всегда иметь хорошее настроение!