**Профілактика простудних захворювань**

Профілактика простудних захворювань зводиться до проведення заходів, що зміцнюють імунну систему і дозволяють уникнути зараження.

Простудні захворювання є найпоширенішими недугами. Переважна більшість людей хоча б раз на рік захворює застудою. На перший погляд застуда здається «нешкідливою» хворобою, яка завжди закінчується повним одужанням і відновленням працездатності. Але нехтувати ними не можна. Справді, застуда і грип не так страшні, але їхні потенційні ускладнення, дійсно, небезпечні. Особливо це стосується дітей, літніх людей та осіб з хронічними захворюваннями. Згідно з даними Всесвітньої Організації Охорони здоров’я, приблизно 50 тисяч людей щорічно вмирають від застуди і грипу.

Як відомо, хворобу завжди краще попередити, ніж лікувати. Розумна профілактика простудних захворювань мінімізує ймовірність зараження хвороботворними вірусами.

Як запобігти застуді?

Мийте руки!

У більшості випадку простуда є хворобою брудних рук. Вірусні частинки осідають на руках, якими ми часто чіпаємо лице, тим самим полегшуючи потрапляння вірусів у дихальні шляхи. Крім того, патогенні збудники осідають на предметах меблів і оргтехніки, де можуть жити ще впродовж декількох годин.

Найбільш ефективним, і в той же час простим, методом профілактики застуди та грипу є регулярне миття рук з милом. Завжди мийте руки перед їжею, після туалету, а також щоразу, коли повертайтеся з вулиці.

Уникайте місць скупчення людей

У міжсезоння і в період епідемії грипу намагайтеся якомога рідше бувати в місцях великого скупчення людей.

Аеробні вправи

Регулярне фізичне навантаження (особливо аеробні вправи) покращують кровообіг, що підвищує інтенсивність переносу кисню з легенів в кров. Аеробні вправи поліпшують діяльність імунної системи, що дозволяє ефективніше справлятися з вірусами і бактеріями, що викликають застуду.

Вживайте продукти, що містять вітаміни

Для профілактики простудних захворювань рекомендується щодня з’їдати рослинні продукти, багаті вітамінами. Найбільше вітамінів міститься в темно-зелених, жовтих і червоних овочах і фруктах. Для підтримки захисних властивостей організму особливо корисні вітаміни С, А і Е.

Не допускайте переохолоджень

Переохолодження організму помітно знижує активність імунної системи, що підвищує ймовірність розвитку застуди. Одягайтеся тепло в холодну погоду, проте не перестарайтеся з одягом. Ви повинні себе почувати комфортно.

Позбавтеся від шкідливих звичок

Як показує медична практика, курці складніше переносять застуду та грип, ніж некурящі люди. Сигаретний дим висушує носові ходи і паралізує вії, якими вистелена слизова оболонка носа і легенів. Хвилеподібні рухи вій сприяють виштовхуванню чужорідних мікроорганізмів з дихальної системи. Таким чином, куріння суттєво полегшує потрапляння мікробів в легені.

Надмірне вживання алкоголю також сприяє частим застудам. Алкоголь пригнічує активність імунної системи і зневоднює організм.

Навчіться відпочивати

Здоровий сон та відпочинок – найважливіші складові людського здоров’я. Встановлено, що хронічне недосипання, а також відсутність відпочинку зменшують кількість імунних клітин, здатних боротися з чужорідними агентами. Іншими словами, розвивається імунодефіцит, який призводить до частих застуд.

Зволожуйте повітря

Як не дивно, але пік захворюваності на застуду та грип припадає на початок опалювального сезону. В опалювальному приміщенні дуже сухе повітря, що призводить до сухості слизових оболонок носа, що істотно полегшує переміщення вірусних частинок з носової порожнини в легені. Для того щоб повітря у вашому будинку був постійно вологим, лікарі рекомендують встановити зволожувач повітря.

Не менш важливо регулярно провітрювати приміщення. Якою б не була погода на вулиці потрібно хоча б 2-3 рази на день провітрювати приміщення, в якому ви перебуваєте. Провітрювання та вологе прибирання зменшують кількість мікроорганізмів в повітрі, тим самим знижуючи ймовірність зараження.