



Ежегодно, преимущественно в холодную пору года, люди сталкиваются с эпидемией гриппа и простуды. И, к несчастью, для многих на фоне обычного насморка и незначительного повышения температуры развивается целый список осложнений. Избежать такого варианта событий очень просто, и поможет в этом профилактика простуды, приступать к которой следует еще задолго до ухудшения эпидемиологической обстановки в вашем регионе.

Здоровый образ жизни – главная составляющая в профилактике простуды

На самом деле главными инструментами в борьбе с ОРВИ и гриппом становятся элементарные правила гигиены, к соблюдению которых нас приучают еще с рождения. Прибавьте к ним правильное питание, здоровый образ жизни с физической активностью и можете быть уверенными, что ваш организм будет надежно защищен от вирусов и других болезнетворных организмов.

Выглядят эти правила таким образом:



Тщательное мытье рук перед приготовлением и приемом пищи, а также после контакта с поверхностями, на которых могут быть вирусы. Уже давно доказано, что болезнетворные бактерии не прекращают свою жизнедеятельность после попадания на какую-либо поверхность в течение нескольких часов. Так что простая процедура мытья рук с мылом – отличная профилактика гриппа и простуды. Если такой возможности нет, то следует воспользоваться альтернативным способом – протереть руки салфетками на спиртовой основе или воспользоваться спреем-антисептиком, купленным в ближайшей аптеке.



Всегда прикрывайте рот во время кашля или чихания. В идеале для этой цели использовать одноразовые салфетки, но можно и просто рукой. Но тогда после этого необходимо будет помыть руки с мылом. Эта мера безопасности поможет обезопасить окружающих от возможного заражения вирусами.



3

Возбудители вирусных заболеваний не всегда проникают в наш организм воздушно-капельным путем. Вполне возможно, что заражение произойдет через кожу или слизистую глаз и носовой полости. Чтобы предотвратить это – никогда не прикасайтесь к лицу грязными руками.



4

Регулярно выполняйте дыхательные упражнения. Любые аэробные нагрузки будут стимулировать кровообращение и насыщение организма кислородом, что, в последствие, будет способствовать укреплению иммунитета и активизации собственных защитных сил организма. Ведь риск заражения простудой напрямую связан со слабым иммунитетом.



5

Налегайте на здоровую пищу, богатую витаминами. Безусловно, в холодное время года тяжело найти действительно полезные овощи и фрукты, но попытаться все-таки стоит. Тем более что не только растительная пища богата нужными для нас элементами, а высоким их содержанием характеризуется мед, курага, крупы, все виды зелени и так далее. Да и витаминные комплексы сейчас приобрести в аптеке не проблема.



6

Откажитесь от вредных привычек. Что алкоголь, что курение подавляет наш иммунитет и в разы снижает защитные силы нашего организма. Так что если вы хотите в полную силу противостоять болезнетворным бактериям, то самое время перестать отравлять свой организм. За это вам будет «благодарен» не только

иммунитет, но и печень с легкими, работа которых в значительной мере улучшится при отказе от этих вредных привычек.



7

Научитесь чередовать работу и отдых. Перенапряжение – один из первых факторов, негативно отражающихся на нашем иммунитете. Сами подумайте: у вас есть желание работать при сильной усталости? Так и работа иммунной системы нарушается, подавляются естественные защитные силы. При этом важно отметить, что свободное время лучше будет разделить на активное времяпровождение (по возможности – на свежем воздухе), здоровый сон и отдельно релаксацию. Правда, искусству последнего нужно будет научиться, чтобы от этого действительно была польза.

Все эти советы применимы к людям любого пола и любой возрастной категории. Однако на этом профилактические меры не заканчиваются, так как у специалистов есть еще множество рекомендаций на этот счет.

Продукты, полезные для профилактики простудных заболеваний

Особое внимание в профилактике ОРВИ стоит уделить своему питанию, правильно составив рацион и включив в меню полезные для организма продукты.



1

Первым делом проконтролируйте количество жидкости, которое вы выпиваете в течение дня. Наиболее простое средство для профилактики простуды – это вода, очищенная, кипяченая или минеральная без газа. Специалисты рекомендуют ежедневно выпивать не менее 2 л чистой воды. Этого количества будет вполне достаточно для вывода токсинов и ядов из организма. Кроме того при таком количестве жидкости будет сохраняться нормальная секреция слизистых оболочек ротовой полости и дыхательных путей.



2

Помимо воды также не помешает чай с добавлением лимона, меда, малины, смородины или имбиря. Все эти виды напитков будут способствовать повышению иммунитета, так что их употребление возможно и для профилактики, и для лечения простудных заболеваний. Правда, пить эти витаминные чаи

следует только в теплом виде. Так как, к примеру, горячий чай с малиной – огромная нагрузка для сердечной мышцы, а вот мед, добавленный в кипяток, выделяет вредные вещества. Да и в лимоне со смородиной витамина С останется немного после такой «экстремальной» обработки.



3

Поддерживают здоровье и укрепляют иммунитет также кисломолочные продукты, в составе которых содержатся живые бактерии. Так что включите в свой рацион один-два стакана биокефира или йогурта. И для иммунитета будет полезно, и фигуру подкорректируете.



4

А вот необходимые витамины для профилактики простуды вам предстоит получать из овощей и фруктов. Бесспорным лидером в списке важных для организма продуктов считаются цитрусовые. Однако пользу для организма будут приносить не только тропические фрукты, но и морковь, капуста (белокочанная, цветная, брокколи), лук, чеснок. При этом употреблять их можно, как в сыром виде, так и после непродолжительной термической обработки.



5

Из мясных блюд для профилактики простуды следует отдать предпочтение говядине с овощным гарниром и куриному бульону. Высокое содержание белка, цинка, селена и железа поможет вам противостоять любому вирусному заболеванию. Так что эти два варианта блюд в обязательном порядке следует включить в свой рацион.

Лекарственные препараты для профилактики простуды у детей и взрослых

На сегодняшний день медицина сделала огромный шаг вперед, и теперь фармацевтические компании могут нам предложить огромный ассортимент препаратов для профилактики гриппа и простуды. Вес этот перечень лекарственных средств может быть представлен в виде:

- таблеток
- мазей
- капель (для назального или перорального применения)

Также к этому списку можно отнести и эфирные масла, которые являются отличным натуральным средством для профилактики и лечения простудных заболеваний и гриппа. С них, пожалуй, и начнем.

Итак, ароматерапия уже давно завоевала себе поклонников по всему земному шару. При этом можно запросто достичь нужных вам результатов, если знать, как именно применять те или иные масла, ведь каждое из них обладает своим действием.



- масло апельсина – антисептик, иммуностимулятор, обладает бактерицидными свойствами
- масло гвоздики – антисептик и обезболивающее
- масло герани, лаванды, мяты – антисептик, обладает противовоспалительными свойствами
- масло лимона – противовирусное средство
- масло розмарина, эвкалипта и пихты – стимулятор иммунитета с противовоспалительным и противовирусным действием

Для профилактики и лечения можно использовать масла для принятия ванн, ингаляций, массажей, растираний и ароматизации помещений.

Среди таблеток для профилактики простуды фармацевтические компании предлагают нам такие препараты:

- Арбидол
- Оциллококцидум
- Гирель
- Тимусамин (биологически активная добавка) и другие



Также выпускаются профилактические препараты от простуды и гриппа выпускаются в форме капель. Зачастую их дозировка в профилактическом лечении меняется в зависимости от того, контактировал ли здоровый человек. Сразу же после контакта с носителем вируса простуды или гриппа дозировка частота приема препарата увеличивается в несколько раз. Более точную информацию можно узнать у врача или прочитать в инструкции к интересующему вас препарату.

Наиболее популярными считаются препараты:

- Гриппферон
- Иммунал
- Афлубин
- Имудон и другие



Среди всех препаратов для профилактики простуды в отдельную категорию выделяются барьерные средства защиты, препятствующие проникновению вирусов и болезнетворных бактерий. Применять данные препараты целесообразно в период эпидемии простудных заболеваний. При этом делать это необходимо не после контакта с больными людьми, а непосредственно перед этим.

К барьерным средствам защиты от вирусов также относится и медицинская маска. Но ее использование далеко не всегда уместно, так что люди предпочитают другие варианты, более простые и «невидимые». К примеру, Оксолиновая мазь для профилактики простуды – простое и доступное средство, которое наносится на слизистую оболочку носа перед выходом на улицу. Более современным средством является Назаваль Плюс – порошок для назального применения.

Препараты для предупреждения заражения простудными заболеваниями детям может назначать только педиатр.

Если грамотно подойти к вопросу профилактики вирусных заболеваний, можно надолго оградить себя и свою семью от неприятностей, связанных с простудой и гриппом. А это, в свою очередь, в значительной мере повысит ваше качество жизни, которую вы сможете наполнить новыми радостными моментами, а не тратить время в длинных очередях на прием к врачу и немалые средства на покупку целого списка лекарственных препаратов.