

Профилактика простудных заболеваний (ОРИ, ОРВИ, ОРЗ и гриппа).

Лучшие методики

Простудные заболевания знакомы едва ли не каждому человеку. Точнее – каждому! Подхватить банальную простуду проще простого, особенно в осенне-зимне-весенний период. Стоит переохладиться на ветру или замерзнуть на остановке, и уже буквально на следующий день, а то и раньше, инфекция проявит себя в виде головной боли, насморка, повышенной температуры. Также к основным симптомам данного заболевания относятся кашель, боль в горле, заложенный покрасневший нос, слабость 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.

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 (1-2 литра в сутки), витаминов, специальных лекарственных средств, воздушные и солнечные ванны, здоровый сон, 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

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 съесть 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. Необходимо достаточно время 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. 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. Для профилактики заболеваний легких следует чаще проветривать жилые и рабочие помещения – это помогает снижать инфекционную нагрузку. И еще считается, что в помещениях, обычно, воздух более загрязнен по сравнению с уличным.

Профилактика кишечного гриппа основывается на соблюдении личной гигиены – посещать душ следует ежедневно, перед каждым употреблением пищи необходимо мыть руки. Если на эфирные масла нет аллергии – можно проводить санацию помещения. Для аромалампы используйте 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 чувствовать себя гораздо лучше, полным сил и всегда иметь хорошее настроение!

Профилактика простудных заболеваний у детей

профилактика простудных заболеваний (ОРВИ, ОРЗ и гриппа) у детей – задача номер один для любой мамы. Однако всякое профилактическое мероприятие следует проводить при соблюдении главного 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 тренировки терморегуляторных реакций организма, укрепления дыхательной системы и активизацию защитных сил организма. В результате таких мер улучшается воздухообмен в легких,

стенки бронхов становятся более эластичными, активизируются защитные силы организма, увеличивается бронхиальная проходимость.

Еще одно важное правило предупреждения воздушно-капельных заболеваний – все закаливающие меры будут эффективны при их постоянном проведении. Не стоит откладывать прогулки на свежем воздухе только на выходные: для укрепления детского организма важно ежедневно и принимать душ, и гулять на свежем воздухе.

Профилактика простудных заболеваний (ОРВИ, ОРЗ и гриппа) у детей подразумевает употребление свежих овощей и фруктов, морской рыбы, каш, орехов, чистой воды, натурального молока, чеснока, лука и шиповника. Обязательно стоит посоветоваться со специалистом на предмет употребления витаминов и микроэлементов, меда, рыбьего жира и различных иммуномодулирующих препаратов. Необходимо помнить, что иммунитет малыша – это очень тонкая система, находящаяся в стадии развития, в которую нельзя бездумно вмешиваться, поэтому иммуномодуляторы и иммунокорректоры может назначать только лечащий врач.

Многие мамы полагают, что профилактика простудных заболеваний у детей может ограничиваться только поездкой на море. Безусловно, море - это здорово! И чем больше период времени, который удастся «выкроить» для поездки туда, тем лучше! Однако любой специалист скажет, что переезд на новое место – это стресс для детского организма. Поэтому для полноценного морского отдыха необходимо сначала пройти адаптацию, до двух недель, на новом месте (особенно для грудничков и дошкольников), а уже затем постепенно начинать проводить закаливающие мероприятия. Ну и конечно, на море нужно быть именно на море, а не в детских игровых комнатах или на шопинге в городе!