

Значение гигиены и здорового образа жизни для профилактики ОРВИ и гриппа

По данным НИИ Эпидемиологии и Микробиологии им. Г.Н. Габричевского условия и образ жизни человека в наибольшей степени (50-55% случаев) влияет на состояние его здоровья. К примеру, степень влияния генетических факторов и экологии составляет лишь 20% и 25% соответственно. Таким образом, значение здорового образа жизни для профилактики гриппа и простудных заболеваний трудно переоценить. Для профилактики ОРВИ и гриппа ознакомьтесь с основными правилами ЗОЖ и соблюдайте их, чтобы быть здоровыми!

Профилактика простуды и гриппа: простые правила

Соблюдайте личную гигиену. Личная гигиена включает гигиену полости рта и носа (полоскание горла, промывание носа), гигиену кожи (частое мытье рук и лица с мылом, ежедневное принятие душа или ванны с горячей водой, с мылом или шампунем); гигиену одежды и постельного белья.

Позаботьтесь о гигиене дома. Микрофлора квартир и закрытых помещений содержит микробы. Проветривание (не менее 3 раз в день) и влажная уборка уменьшит количество циркулирующих в воздухе микроорганизмов. Оптимальная температура воздуха для жилого помещения 20-24 °C, а влажность 30-45 %.

Откажитесь от вредных привычек. Курение ослабляет иммунитет и в разы увеличивает вероятность возникновения простуды. Доказано: у курильщика на 5-10% снижается способность снабжать ткани кислородом и в 2 раза снижается содержание витамина С в крови. При злоупотреблении алкоголем развивается цирроз печени, а это также подрывает иммунную систему. Отказ от вредных привычек – важный шаг профилактики простуды.

Отдыхайте активно. Умеренный объем физических нагрузок повышает иммунитет. Самой эффективной для профилактики гриппа и ОРВИ формой активного отдыха является физическая гимнастика, которую необходимо выполнять в проветренном помещении. А регулярная ходьба на свежем воздухе улучшает работоспособность и повышает самочувствие. Особенно полезна прогулка перед сном.

Следуйте распорядку дня. Правильный режим труда и отдыха должен включать перерывы на обед и кратковременные перерывы на отдых. Ориентиром для установления начала перерывов вам послужат моменты снижения работоспособности. Важно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы: людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда в часы досуга, наоборот, лучше переключиться на физические упражнения. Также нужно высыпаться – систематическое недосыпание приводит ослаблению иммунных защитных механизмов человека. Оптимальная норма сна для взрослого человека - 8 часов. Не забывайте о детях! Правильный распорядок дня также важен и для профилактики ОРВИ и гриппа у детей.

Соблюдайте режим питания

Нормальная работа желудочно-кишечного тракта во многом определяет иммунологическую активность организма. Питание должно быть максимально разнообразным и сбалансированным, состоять из экологически чистых продуктов. Основу питания должны составлять легкоусвояемые углеводы (каши, зерновой хлеб, крупы), клетчатка (овощи и фрукты), кисломолочные продукты. Нужно ограничить количество жирной, жареной пищи, фастфуда и полуфабрикатов. Есть понемногу и часто (не менее 4 раз в день).