

Профилактика в морозы.

Для профилактики переохлаждения и простудных заболеваний в зимний период рекомендуется соблюдать меры, связанные с образом жизни, подбором одежды и питания, а в некоторых случаях — использовать медикаментозные средства. Перед применением препаратов для профилактики необходимо проконсультироваться с врачом.

Образ жизни

1. Избегать переохлаждения. Переохлаждение может ослабить иммунную систему и повысить восприимчивость к инфекциям. Некоторые рекомендации:

- одеваться тепло, особенно в морозные дни;
- особое внимание уделять защите ног, головы и рук, так как именно через эти участки тела происходит наибольшая потеря тепла;
- не выходить на улицу в украшениях из металла (серьги, кольца, пирсинг) — они повышают риск обморожений.

2. Регулярно проветривать помещения. Свежий воздух помогает снизить концентрацию вирусов и бактерий в помещении.

3. Избегать контактов с больными людьми. Если кто-то болеет, стоит ограничить контакты с ним, особенно в закрытых помещениях, где вирусы распространяются быстрее. Если контакт неизбежен, можно использовать маску.

4. Вести активный образ жизни. Физическая активность улучшает кровообращение и укрепляет иммунную систему. Зимние виды спорта, такие как лыжный спорт, конькобежный спорт и скандинавская ходьба, помогают укрепить иммунитет.

Одежда

1. Одеваться многослойно. Прослойки воздуха между слоями одежды помогают сохранять тепло. Например:

базовый слой — термобельё, которое отводит влагу от тела и сохраняет тепло;

средний слой — утепляющий (флисовая кофта, свитер из шерсти);

внешний слой — защита от ветра и влаги (куртка или парка с утеплителем и мембраной).

2. Выбирать правильную обувь. Например, кожаные изделия на меху или обувь с хорошей подкладкой и мембраной для защиты от влаги и ветра. При выборе обуви стоит обращать внимание на подошву — отдавать предпочтение рельефной, чтобы снизить риск падений на скользкой дороге.

3. Защищать кожу лица и рук. Перед выходом на улицу можно использовать жирный крем.

3.1. Защищать голову и шею. Шапка и шарф обязательны, так как голова и шея — зоны с высокой теплоотдачей.

Питание

1. Включить в рацион продукты, богатые витаминами и минералами.
Например:

- витамин С — цитрусовые фрукты (апельсины, мандарины, грейпфруты), киви, шиповник и болгарский перец;

- витамин D — рыба жирных сортов (лосось, сельдь), яйца и молочные продукты (в зимний период меньше солнечного света);

- цинк и селен — орехи, семена, морепродукты и цельнозерновые продукты.

2. Пить достаточно жидкости — сухой воздух в помещениях может приводить к обезвоживанию. Можно пить воду, травяные чаи и морсы.

3. Ограничить потребление вредных продуктов — уменьшить количество сахара, жирной и жареной пищи в рационе.

4. Употреблять пробиотики — кисломолочные продукты (йогурт, кефир, простокваша) содержат полезные бактерии, которые поддерживают здоровую микрофлору кишечника — важный элемент иммунитета.

Медикаменты

1. По особым показаниям врач может назначить **противовирусные или иммуномодулирующие препараты** для профилактики простудных заболеваний. Например, «Анаферон» — повышает выработку интерферона, который усиливает иммунную систему. Приём препарата для профилактики ОРВИ может продолжаться 1–3 месяца по схеме, указанной в инструкции.

2. Вакцинация — например, от гриппа, которая проводится ежегодно, поскольку этот вирус склонен быстро муттировать. Прививку нужно сделать за несколько месяцев до начала эпидемии, чтобы организм успел выработать антитела.

Важно!

Любые лекарственные препараты обладают побочными эффектами и противопоказаниями, перед их применением необходимо проконсультироваться с врачом.