

21 СПОСОБ ИЗБЕЖАТЬ Г Р И П П А

Если эти простые правила войдут у вас в привычку, инфекция вам не страшна

Хотя простуды и не смертельны, они могут ослабить вашу иммунную систему, и организму придется бороться уже с другими, более серьезными заболеваниями. Вспомните, сколько раз обычная простуда перерастала в бронхит. Если учесть, что в среднем взрослый человек простужается два раза в год, риск получить осложнения достаточно велик. Однако существует множество способов избежать всего этого.

Мы не можем обещать вам, что вы больше никогда не заболите простудой, но, последовав нашим советам, вы повысите свои шансы остаться здоровым. А если вы все же заболите, мы припасли для вас несколько советов, которые помогут вам быстрее выздороветь.

1. МОЙТЕ РУКИ, И КАК МОЖНО ЧАЩЕ.

Научно - исследовательский центр ВМС США провел исследование, в ходе которого 40 тысяч участников мыли руки пять раз в день. В результате удалось снизить частоту заболеваний дыхательных путей на 45%.

2. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ТУАЛЕТА.

Многие не моют руки, посетив общественный туалет. При этом каждый, выходя, прикасается к дверной ручке. Помыв руки, оберните руку бумажным полотенцем или салфеткой и лишь после этого закройте кран. Другим полотенцем вытрите руки, потом откройте дверь, придерживая ручку тем же полотенцем.

3. КАЖДЫЙ РАЗ МОЙТЕ РУКИ ДВАЖДЫ.

Исследователи из колумбийского университета в Нью-Йорке выяснили, что, если вымыть руки один раз, на коже остается множество микробов. Наш совет: всегда мойте руки дважды, если не хотите подхватить простуду.

4. ДЕЛАЙТЕ КАЖДЫЙ ГОД ПРИВИВКУ ОТ ГРИППА.

Лучший способ предупредить заболевание гриппом – каждый год делать прививку. Вакцинация в первую очередь показана людям старше 65 лет, тем, кто страдает заболеваниями почек, сердца или диабетом, беременным женщинам, людям с ослабленным иммунитетом.

5. НОСИТЕ С СОБОЙ АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ САЛФЕТКИ.

Обычно простуда передается не воздушно-капельным путем, а через рукопожатия и предметы, которых касался носитель инфекции. Вирусы могут сохраняться на предметах несколько часов. Носите с собой влажные антибактериальные салфетки и при необходимости протирайте ими руки.

6. МЕНЯЙТЕ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ КАЖДЫЕ 3 МЕСЯЦА.

Ваша зубная щетка может стать идеальным пристанищем для бактерий. Стоматологи советуют менять зубные щетки каждые два-три месяца. Также лучше заменить щетку после того, как вы переболели простудой или гриппом, чтобы не допустить повторного заболевания.

7. ДОЛОЙ ПЛОХИЕ ЭМОЦИИ.

Хотите верить, хотите нет, но постоянное недовольство собой способствует заболеванию простудой. Исследования показали, что люди, через чур переживающие из-за неудач, больше других подвержены простудам. Такие люди часто испытывают стресс на работе, а стресс подрывает иммунную систему.

8. БУМАЖНЫЕ САЛФЕТКИ ВСЕМ И КАЖДОМУ НУЖНЫ.

Купите побольше бумажных салфеток и разложите их в разных местах, чтобы они всегда были под рукой: в кухне, на рабочем столе, в машине. Если кому-нибудь вздумается чихнуть или кашлянуть, он всегда сможет прикрыть салфеткой рот, а не распространять повсюду бактерии.

9. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ УВЛАЖНИТЕЛЕМ.

Сухой воздух – идеальная среда для вирусов, вызывающих простуду. Когда слизистая оболочка высыхает, нос и горло более склонны к раздражению. Пользуйтесь комнатным увлажнителем воздуха, но обязательно меняйте воду в нем каждый день и прочищайте его раз в несколько дней.

10. ПРОТИРАЙТЕ ГЛАЗА НЕ КОНЧИКАМИ, А СУСТАВАМИ ПАЛЬЦЕВ.

На суставах пальцев меньше вирусов, чем на подушечках. Это очень важно, поскольку через глаза бактерии могут легко проникнуть в организм, а каждый человек в среднем протирает глаза или нос или почесывает лицо от 20 до 50 раз в день.

11. РАЗ В НЕДЕЛЮ ПОСЕЩАЙТЕ САУНУ(БАНИЮ)

В 1990 году австралийские ученые на протяжении шести месяцев следили за состоянием здоровья группы людей. Выяснилось, что те из них, кто посещал сауну, в два раза реже заболели простудой, чем те, кто в сауну не ходил. Возможно, горячий воздух убивает бактерии.

12. КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЕШЬТЕ ЧЕСНОК.

Из 146 добровольцев, участвовавших в исследовании, одни в течение зимних месяцев ежедневно принимали таблетки с экстрактом чеснока, другие – плацебо, таблетки, не содержащие никаких лекарственных веществ. В результате те, кто принимал таблетки с чесноком, гораздо реже болели простудой, а если заболели, то быстрее выздоравливали.

13. ОДИН РАЗ В ДЕНЬ СЯДЬТЕ ПО УДОБНЕЕ, ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА И ПОДУМАЙТЕ О ЧЕМ-НИБУДЬ ПРИЯТНОМ.

Медитация – проверенный способ уменьшить стресс. А стресс, как известно, увеличивает риск простудных заболеваний.

14. ДВИГАЙТЕСЬ.

Катайтесь на велосипеде, запишитесь в танцевальный кружок, больше гуляйте. В 2002 году ученые в течение 12 месяцев наблюдали самочувствием пожилых женщин. Оказалось, что женщины, которые пять раз в неделю по 45 минут занимались физическими упражнениями, в три раза реже болели простудой, чем менее подвижные дамы. При этом наиболее сильной их иммунная система была в последние три месяца исследования.

15. КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ ПО ПОРЦИИ ЙОГУРТА.

Согласно недавним исследованиям, люди, которые съедают по одной порции йогурта в день, реже болеют простудой, чем те, кто его не ест. Начните есть йогурт летом, чтобы укрепить иммунитет к осени.

16. ЗИМОЙ ОСТАВЛЯЙТЕ ФОРТОЧКУ ПРИОТКРЫТОЙ.

Разумеется, сквозняков устраивать не надо, однако проветривать помещения, в которых вы проводите большую часть времени, просто необходимо. Свежий воздух способен творить настоящие чудеса.

17. ЧИХАЯ ИЛИ КАШЛЯЯ, ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ ПЛАТКОМ.

Тот, кто учил вас во время чихания или кашля прикрывать рот ладонью, был не прав. Так бактерии лишь перекочевывают на руки, и мы переносим их на разные предметы – и на других людей. Если у вас не оказалось носового платка или салфетки, прикройте рот и нос предплечьем.

18. СЛЕДИТЕ ЗА ЧИСТОТОЙ НОГТЕЙ

Перед сном, вымыв руки, проверьте, чистые ли у вас ногти. Место под ногтями – идеальное убежище для бактерий.

19. В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ ГРИППА И ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ МЕНЯЙТЕ ПОЛОТЕНЦА В ВАННОЙ И КУХНЕ КАЖДЫЕ ТРИ ДНЯ.

Стирайте полотенца горячей водой, чтобы уничтожить вирусы.

20. ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ПРОСТУДЫ СРОЧНО ПРИМИТЕ МЕРЫ:

- Купите пастилки с глюконатом цинка. Держите во рту, пока она растает. Принимайте по одной пастилке каждые несколько часов;
- Слегка обжарьте чеснок в оливковом масле и съешьте его с хлебом;
- Пейте куриный бульон;
- Примите экстракт эхинацеи. Исследования показали, что это средство вдвое снижает риск развития заболевания;

Все эти меры помогут вашему организму быстрее справиться с болезнью, если она все-таки даст о себе знать.

21. НЕ ПРОСИТЕ ВРАЧА ВЫПИСАТЬ ВАМ АНТИБИОТИКИ.

Простуду и грипп (наряду с другими распространенными инфекциями) вызывают вирусы, а это значит, что антибиотики, созданные для того, чтобы уничтожить бактерии, - тут не помогут. Более того, они могут навредить, уничтожив полезные бактерии в вашем организме. Если вы не давно принимали антибиотики, попросите врача выписать вам **пробиотики** – заменитель полезных бактерий.