



ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ ГРИППОМ?

Поздняя осень и зима в нашей стране всегда связаны с ростом ОРВИ. Даже у людей с хорошим иммунитетом в зимний период защитные силы организма ослабевают.

Основными причинами, вызывающими ослабление иммунитета, является в первую очередь недостаток витаминов (особенно С), переохлаждение, нервные стрессы, курение, чрезмерное употребление алкоголя, прием антибиотиков и другие факторы.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА?

Меньше болеют гриппом физически активные люди, которые достаточно время бывают на свежем воздухе, правильно питаются, не имеют вредных привычек.

В период с ноября до мая рекомендуется принимать витаминные препараты, предпочтительно натуральные. Например, настой плодов шиповника, сок облепихи, сок черной смородины, черноплодной рябины, чай из листьев черной смородины, крапивы двудомной, березы, плодов рябины.

Единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация

ПРОСТУДА И ГРИПП – В ЧЕМ РАЗНИЦА?

На первый взгляд, большого различия нет: симптомы практически одни и те же – лихорадка, насморк, кашель, слабость, температура... Однако, грипп отличается более выраженной интоксикацией организма, гораздо чаще вызывает осложнения – гайморит, бронхит, плеврит, пневмонию, воспаление нервных корешков, а в тяжелых случаях – мозга и его оболочек, сердечной мышцы, почек.

ЕСЛИ ВЫ ПРОСТУДИЛИСЬ:

- Хотя бы неделю отлежитесь в постели! Болезнь пройдет быстрее, и вы «не подарите» зловредные вирусы попутчикам в транспорте и сослуживцам;
- Пейте не меньше 2-х литров жидкости в день – с ней из организма выводятся продукты интоксикации;
- Откажитесь от тяжелой мясной пищи. Перейдите на молочно-растительную диету;
- Принимайте витамин С. Он повышает выработку интерферона, стимулируя деятельность иммунной системы. Заедайте витамины цитрусовыми;
- Ежедневно становитесь под теплый душ. Борьба с инфекцией активизирует обмен веществ, а значит образуется больше конечных продуктов обмена – шлаков, часть которых выводится через кожу, их обязательно нужно смывать;
- Чтобы не заразить домашних, без необходимости не выходите из комнаты, а покидая ее надевайте маску из 6-ти слоев марли. Ешьте из отдельной посуды и откажитесь от традиционных носовых платков из ткани. Лучше пользуйтесь одноразовыми бумажными салфетками;
- Чаше мойте руки. Особенно после того, как высморкались;
- Не «закупоривайтесь!». Спертый, кишачий вирусами воздух опасен. Комнату обязательно проветривайте, а возле батарей поставьте широкие миски с водой. В сухой атмосфере дыхательным путям труднее противостоять инфекции;
- Приготовьте особый противовирусный чай. Смешайте в равных количествах ромашку, мелиссу и душицу, залейте чайную ложку сбора стаканом кипятка и настаивайте 30 минут. Пейте по стакану 4 раза в день, растворив в чае десертную чашку меда.