Здоровый образ жизни, как профилактика гриппа и ОРВИ

Грипп – это острая вирусная инфекция дыхательных путей, характеризующаяся поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, лихорадкой, интоксикацией, а так же нарушением деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем.

Источником инфекции является больной человек. Важную роль в передаче инфекции играют больные со стертой формой инфекции, переносящие заболевание «на ногах».

Единственный надежный способ защиты от гриппа - вакцинация. В Ростовскую область по Федеральной поставке для проведения вакцинации против гриппа поступили вакцины "Ультрикс Квадри" для детей и "Совигрипп" для иммунизации взрослого населения, по состоянию на 10.09.2021 привито 17 668 детей и 4 278 взрослых.

Вместе с тем в профилактике заболевания гриппом важное значение имеют соблюдение принципов здорового образа жизни и соблюдение правил личной гигиены.

Здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья.

Ведение здорового образа жизни, как важное составляющее профилактики гриппа и ОРВИ для каждого человека, способствует повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.

ЗОЖ включает:

• оптимальный режим труда и отдыха;

• правильное (сбалансированное и качественное) питание;

• двигательная активность: занятия физкультурой и спортом, закаливание;

• соблюдение правил личной гигиены;

• психогигиена, умение управлять своими эмоциями;

• отказ от вредных привычек (алкоголь, табачные изделия, наркотические средства)

Оптимальный режим труда и отдыха должен предусматривать достаточное время для сна, трудовой деятельности, отдыха и приёма пищи.

Регулярные физические упражнения, тренировки способствуют укреплению иммунной системы, позволяя организму адекватно отвечать на воздействие респираторных вирусов.

Нерациональное питание, дефицит белков, жиров, витаминов и микроэлементов является причиной вторичных иммунодефицитных состояний и создает благоприятные условия для инфицирования вирусами гриппа и ОРВИ.

Употребляйте в пищу темно-зеленые, красные и желтые овощи и фрукты, содержащие антиоксиданты, витамины А, С, Е и бета-каротин.

Вредные привычки становятся причиной многих серьезных заболеваний, оказывают отрицательное воздействие на иммунитет и способствуют возникновению респираторных инфекций. Курильщики более склонны к респираторным заболеваниям и испытывают более частые простуды.

Люди, которые регулярно испытывают стресс, как правило, имеют ослабленный иммунитет, поэтому они чаще заболевают и у них чаще развиваются осложнения инфекционных заболеваний.

Меры профилактики гриппа:

• после каждой поездки в общественном транспорте, по приходу домой, необходимо тщательно вымыть руки. Если возможности вымыть руки нет, при себе рекомендуется иметь антибактериальные влажные салфетки или антибактериальный гель;

• не следует прикасаться грязными руками к лицу, слизистым оболочкам рта, носа;

• избегайте мест скопления людей;

• если вы все - таки заболели, воздержитесь от посещения работы, оставьте дома заболевшего ребенка. Это не только снизит возможность распространения инфекции, но и уменьшит вероятность развития осложнений, в том числе опасных для жизни.

Придерживайтесь здорового образа жизни. Правильное питание, сон, физические упражнения способствуют формированию устойчивости к инфекционным заболеваниям.