

## ПРОФІЛАКТИКА ГРИПУ



Чим важлива профілактика грипу, застуди та ГРВІ? Віруси грипу та ГРВІ наздоганяють нас у найбільш невідповідний час, тому будь-якими способами ми намагаємося якомога швидше привести себе у форму. На жаль, наші дії не завжди правильні. Тож, які є способи профілактики грипу та ГРВІ та що потрібно зробити, щоб зберегти здоров'я і не дати застуді зруйнувати плани.

### **ЗМІЦНЮЙТЕ ІМУНІТЕТ**

Помірні фізичні навантаження, прогулянки на свіжому повітрі, правильне харчування та здоровий сон роблять імунітет людини сильним. Хочете бути здоровими – зміцнюйте імунітет.

### **ПРОВІТРЮЙТЕ КІМНАТУ**

Із початком опалювального сезону повітря вдома та в офісі стає сухим. Від цього пересихає слизова носа, що знижує її захисні властивості. Щоб повернути її стан в норму, зволожуйте порожнину носа, пийте більше води, проводьте частіше вологе прибирання квартири, користуйтеся зволожувачем повітря, щогодини провітрюйте приміщення, у якому перебуваєте, стежте за тим, щоб температура повітря в кімнаті була не вище 22 °С. Виконуючи всі ці правила, ви допоможете організму відбити атаку вірусів.

### **МЕНШЕ КОНТАКТУ З НОСІЯМИ ВІРУСУ**

В період епідемії ГРВІ потрібно відмовитися від рукоштовань і вітальних поцілунків. І хворим, і здоровим варто носити захисну маску, яка закриває ніс і рот.

### **ВІТАМІН С**

Вважається, що вітамін С – це і є наш імунітет, і чим більше ми ковтаємо аскорбінової кислоти – тим швидше ми одужаємо. Насправді зловживання вітаміном С створить додаткові проблеми зі здоров'ям. Надлишок аскорбінової кислоти провокує утворення каменів у нирках. Організм виводить зайвий вітамін С з сечею у вигляді речовини оксалату – це і є складовою частиною ниркових каменів. Крім цього, можуть виникнути й інші проблеми: пошкодження судин, нервів і порушення роботи серця. У більшості випадків нам не потрібен додатковий вітамін С, оскільки, дотримуючись збалансованого раціону, ми отримуємо його достатньо! Адже добову дозу (80 мг) містять такі звичні для нас продукти: 200 грамів білокачанної капусти, 40 грамів чорної смородини, 80 грамів кропу або петрушки, 120 грамів шпинату, 300 грамів малини, 25 грамів болгарського перцю.

### **ЩЕПЛЕННЯ**

Щеплення від грипу рекомендовано робити мінімум за два тижні до початку епідемії або можливого зараження. Адже саме стільки часу потрібно організму, щоб виробити антитіла. До речі, весь цей час імунітет ослаблений, і ризик захворіти грипом чи застудою дуже високий. Але, якщо ви вже захворіли і вирішили зробити щеплення для лікування, а не профілактики, ви ризикуєте отримати серйозні ускладнення, посиливши своє захворювання. Зрештою, замість того, щоб спрямувати всі сили на один вірус, організм віддає частину сил на вироблення антитіл до вакцини. У результаті організм просто не зможе боротися з такою кількістю вірусу, і ви затягнете своє одужання мінімум на кілька днів і підвищите ризик виникнення ускладнень.