

Почему осенью мы чаще боеем?

Осенью меняется не только погода, происходят и определенные изменения в организме: понижается уровень лимфоцитов, моноцитов и иммуноглобулинов в крови, что говорит об ослаблении иммунной системы. Именно осенью тяжело переносится грипп, ангина, обостряются различные хронические заболевания. У многих повышается артериальное давление. Зачастую на людей наваливается «осенняя» депрессия. Со всем этим можно и нужно бороться и, разумеется, лучше заниматься профилактикой, чем лечением.

### 1. Соблюдайте правила гигиены

Так как инфекции чаще всего передаются именно через грязные руки, их обязательно нужно мыть каждый раз, когда вы выходите на улицу и возвращаетесь домой. Старайтесь лишний раз не трогать лицо, если находитесь в людном месте и, конечно, мойте руки перед каждой едой. Если такой возможности нет, пользуйтесь влажными очищающими салфетками или антисептическим гелем для рук.

### 2. Делайте запасы витаминов

Как известно, самые лучшие витамины – натуральные, поступающие с пищей. Осенью их еще много – овощи, фрукты, зелень – старайтесь употреблять эти продукты как можно чаще. Полезно включать в рацион:

- имбирь,
- лимоны,
- лук,
- чеснок,
- мед,
- «антипростудные» коктейли из свежавыжатого сока апельсина, грейпфрута, лимона с добавлением корня имбиря, мёда и теплой воды,
- отвар шиповника,
- морсы из клюквы или калины (они еще и отличная помощь при простуде и кашле).

Нелишними будут и витаминные комплексы, но их прием лучше согласовывать с врачом.

Сердце и сосуды поможет укрепить прием продуктов, содержащих калий, а также Омега-3 или рыбий жир. Осенью не стоит сидеть на диетах – питание должно быть разнообразным и сбалансированным, с достаточным количеством белков, углеводов и жиров.

### ВАЖНО!

Не стоит применять иммуностимуляторы, которые сейчас очень широко распространены. Нет никаких доказательств их положительного влияния на течение ОРВИ или действенную профилактику заболеваний, напротив, их прием может весьма негативно отразиться на состоянии иммунной системы.

### 3. Гуляйте

Старайтесь побольше бывать на свежем воздухе даже в дождливую погоду (если, конечно, все здоровы). Это довольно действенная профилактика ОРЗ, мигреней, сердечных проблем. Во время прогулок происходит насыщение организма кислородом, повышается выносливость. А если день солнечный, то можно успеть запастись витамином Д.

#### ВАЖНО!

Гулять и взрослым, и детям, в том числе грудным, нужно ежедневно, в зависимости от погоды как минимум минут по 40.

#### 4. Занимайтесь спортом

Плавание в бассейне, тренажерный зал, бег или упражнения в парке, футбол или танцы – любая активность укрепляет сердечно-сосудистую систему, иммунитет, поднимает настроение и придает бодрости и сил как детям, так и взрослым.

#### ВАЖНО!

Спортивные нагрузки противопоказаны во время болезней.

#### 5. Занимайтесь закаливанием

Обязательно проветривайте комнаты несколько раз день, особенно детскую. Если на улице еще достаточно тепло, оставляйте окно или форточку приоткрытыми на ночь. Духоты и спертого воздуха дома быть не должно. Водные процедуры могут включать контрастный душ, обливания прохладной водой, ванночки для ног, обтирания влажным полотенцем. Следите за уровнем влажности в помещении.

#### ВАЖНО!

Помните, что во всем нужна умеренность и постепенность. Начинать нужно с малого (например, обтираний), и понижать градус воды нужно медленно.

#### Меры предосторожности

В периоды эпидемий гриппа и ОРЗ старайтесь избегать больших скоплений людей, общественного транспорта в часы пик, посещений различных мероприятий. Если избежать этого невозможно, в помещении можно надеть одноразовую маску. Особенно это актуально для тех, кто уже заболевает или неважно себя чувствует – маска не даст вам заразить окружающих вас здоровых людей.

Если вам или вашему ребенку не повезло и вы все-таки заболели, соблюдайте домашний и постельный режим в течение нескольких дней до нормализации состояния. Не выходите на улицу и тем более, не посещайте детские учреждения или офисы. Так вы сможете быстрее выздороветь, избежать осложнений, которыми чреват грипп и ОРВИ, перенесенные на ногах, и не создадите опасности для окружающих людей.