

Профилактика ОРЗ

Один из самых распространенных диагнозов, который ставят деткам в период с осени и до весеннего потепления — это ОРЗ и ОРВИ. Острое респираторное заболевание (ОРЗ) — общее название всех болезней, вызванных вирусами и бактериями и затрагивающих органы дыхания. ОРВИ же включает только респираторные вирусные инфекции.

Насморк, боль в горле, температура - способны выбить из колеи любого человека. Вы чувствуете усталость, разбитость, снижается работоспособность. Подобные симптомы могут быть вызваны вирусными заболеваниями, пик которых приходится на осенне-зимний период.

ОРЗ – это простудные заболевания, причиной которых являются вирусные или бактериальные инфекции, передающиеся воздушно-капельным путём. Возбудители ОРЗ, как правило, поражают верхние дыхательные пути. Плохо пролеченные острые респираторные заболевания могут давать осложнения – отиты, синуситы, фарингиты, бронхиты, пневмонию и другие.

Чтобы избежать ОРЗ или значительно уменьшить тяжесть заболевания в эпидемиологический период необходимо проводить профилактику.

1. Закаливание отлично повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям. Главные правила успешного закаливания – постепенность и систематичность процедур. Обливания прохладной водой или контрастный душ помогут укрепить иммунитет.

2. Сбалансированное питание, включение в рацион овощей и фруктов, содержащих витамин С, также способствуют повышению иммунитета. Богатыми источниками витамина С являются: цитрусовые, шиповник, облепиха, чёрная смородина, брюссельская капуста, петрушка.

3. Старайтесь уделять достаточное время для отдыха и сна. У отдохнувшего человека, лишённого стрессов, значительно снижаются шансы заболеть. Прогулки на свежем воздухе, физические упражнения также активизируют защитные силы организма.

4. Употребление большого количества жидкости в сезон простуды способствует увлажнению полости носа, хорошая работа которой не даёт проникать в организм различным вирусам.

5. Во время эпидемии ОРЗ необходимо избегать мест массового скопления людей, ограничивать контакты с заболевшими, пользоваться дезинфицирующими средствами и защитными масками

6. Прививка от гриппа способствует выработке иммунитета на вводимые виды вирусов, что серьёзно уменьшает риск заболеть в период распространения ОРЗ. Вакцинацию лучше проводить в октябре.

Если вы всё-таки заболели: чувствуете недомогание, появился кашель, насморк, озноб, не стоит пускать на самотёк течение заболевания. Необходимо проконсультироваться с врачом и приступить к лечению.

