Осень - время простуд и депрессий



Вот и начался» высокий сезон " простуд. Вирусы атакуют, погода портится, вид из окна навеивает тоску. Осень в наших широтах редко настраивает на позитивное восприятие жизни.

Кроме вирусов, нас постоянно атакуют плохие новости о ковиде. На этом фоне многие как — то забыли о более привычных осенних опасностях - гриппе, ОРЗ и ОРВИ. А, между тем, они не дремлют. И с приходом холодных дождей готовы напомнить о себе.

Нужна ли «умеренная защита»?

- Для правильного подхода к заболеванию не имеет значения, что это за вирус гриппа и какой штамм. Важно следующее: это вирус, он передается воздушно-капельным путем и поражает органы дыхательной системы. Этих трех составляющих достаточно, чтобы сориентироваться в правилах профилактики и лечения. Если вы столкнетесь с вирусом, а в вашей крови нет защитных антител, вы заболеете. Антитела вырабатываются в одном из двух случаев: если вы переболели или если прошли вакцинацию.

- Необходимо, чтобы привилось 40% населения (города, района и т.д.), И тогда мы обеспечим эффективную защиту от гриппа.

Если вы молоды, здоровы и уверены, что грипп не представляет для вас угрозы и вам не нужна вакцина, подумайте о том, что, заболев, вполне вероятно, заразите детей, пожилых и людей с ослабленным здоровьем, которые могут умереть от гриппа, предупреждают практики. В группе риска: дети от 6 месяцев до 2 лет, взрослые - старше 65 лет, люди с хроническими заболеваниями (астма, диабет, ишемическая болезнь, болезни почек, люди, перенесшие инсульт и т.д.), а также все, кто имеет иммунодефицит, и беременные женщины.

Профилактика в сезон простуд:

Источник вируса-человек. Чем меньше людей вокруг вас, тем меньше у вас шансов заболеть. Пойти на работу пешком - хорошая идея. Отказаться от шопинга без крайней необходимости.

Маска - вещь полезная. Особенно если вы находитесь в месте где большое скопление людей.

Не трогайте свое лицо. Часто мойте руки, носите с собой салфетки для дезинфекции. Не экономьте на них — здоровье дороже! Руки - источник заражения. Пациент прикасается к своему лицу (вирус попадает ему на руки), затем хватает все вокруг. Вы прикасаетесь к предметам, к которым прикоснулся он, и... привет, вирусная инфекция!

Научитесь чихать и кашлять в локтевой сгиб, а лучше — в носовой платок. Кстати, бумажные банкноты - тоже источник распространения вирусов. Лучше пользоваться банковскими карточками.

Выходите на прогулку! Вирусные частицы могут сохранять активность в сухом, теплом, застойном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в прохладном, влажном воздухе, движущемся. "Поймать" вирус на прогулке практически нереально. Маску на улице носить не надо — лучше подышите свежим воздухом.

Чаще проветривайте квартиру. Оптимальные параметры-температура около 20 градусов, влажность 50-70 %. В сезон гриппа и простуд чаще мойте пол, включайте увлажнитель воздуха, настаивайте на увлажнителях в детских садах. Лучше одеться теплее, чем включать дополнительный обогрев.

Главные враги иммунитета - сухой воздух и препараты, вызывающие пересыхание слизистых оболочек . Увлажняйте слизистые оболочки. Это элементарно: 1 чайная ложка поваренной соли на литр кипятка. Полученным раствором как можно чаще закапывайте нос (можно даже каждые 10 минут). Или просто купите физраствор в аптеке. Особенно важно увлажнить слизистые, когда вы идете туда, где много людей.

Что кушать, чтобы не унывать?

Вероятность заболеть гриппом и ОРВИ серьезно снижается при правильном питании, активном образе жизни, здоровом сне и хорошем настроении. Правда, как раз с настроением осенью совсем беда. Но в наших силах если не избавиться полностью, то по крайней мере облегчить «симптомы» традиционной осенней хандры. Оказывается « любимое время суток» у депрессии — утро. Поэтому так важно порадовать себя именно после пробуждения. Подойдет ванна с ароматной пеной, любимая музыка (песня должна нести позитивный посыл), чашечка вкусного кофе (чая). Пересмотр рациона -тоже один из действенных способов борьбы с плохим настроением. Чтобы стало веселее, откажитесь от однообразной, тяжелой пищи. Кстати, существуют продукты, которые являются «скорой помощью» для нашего настроения:

Бразильский орех. Он богат селеном, а без этого микроэлемента человек становится раздражительным, нервным и быстро устает, — объясняет Валентина Гапанович. Осенью ежедневно съедайте 2-3 бразильские орехи, это улучшит настроение и поддержит сердце.

Бананы. О том, что они содержат витамин В6 и тем самым способствуют синтезированию в организме гормона радости серотонина, наверное, знают все. Но кроме этого, бананы богаты калием, который не только нужен сердцу, но и обеспечивает здоровье нервных клеток.

Черника. Мощный антидепрессант. Диетологи утверждают, что эти ягоды улучшают настроение в считанные минуты. А заодно обладают антиоксидантными и противовоспалительными свойствами — то есть ускоряют выздоровление от простуд и помогают не стареть. А также улучшают кратковременную память и нормализуют координацию движений.

Куриные яйца. Кладезь витаминов группы в, которые помогают предотвратить развитие депрессии и улучшают настроение. А еще в яйцах много холина, который необходим для нормальной работы мозга.

Гречка! Дешевый и при этом действенный антидепрессант. Гречневая каша обязательно должна появиться на вашем столе, если в последнее время вы заметили повышение тревожности, — говорит собеседник. - Цинк, фосфор, магний и витамины группы в, которых много в гречке, улучшают кровоснабжение и ускоряют передачу импульсов в мозговых клетках. Гречка не только снижает тревожность, но и улучшает сон и даже уменьшает головную боль.

И еще один совет. Именно осенью особенно важно научиться отдыхать. Медики отмечают, что если человек психологически расслабляется, количество интерлейкинов (главных клеток иммунного ответа против вирусов гриппа и респираторных инфекций) в крови повышается. Найдите свободное время для хобби, которое приносит радость. Но релакс не следует путать с бездельником. У скучных и нудных от ничегонеделания людей (как подтверждают исследования) количество интерлейкинов в крови не растет.

УЗ «Дятловская ЦРБ» врач общей практики Болбат О.Ю.