

Здоровье нации - в числе приоритетов

ОРВИ: как уберечься и выработать физиологические механизмы защиты

Статистика свидетельствует, что каждый второй россиянин получает от зимы, кроме рождественских подарков, еще и совсем

гут вызывать массовые случаи заболеваний, служить причиной тяжелых последствий, особенно среди детей до 12 лет и лиц пожилого

следствие воздействия патогенных микроорганизмов. Для профилактики атеросклероза немецкий кардиохирург Хаверих, например, настоятельно рекомендует ежегодные прививки против гриппа и активную борьбу со всякой инфекцией: носоглотки, носовых пазух, десен, зубов и др. Российские ученые (Саратовский медицинский университет) выявили большую роль в развитии атеросклероза вируса простого герпеса.

ОРВИ часто называют простудными заболеваниями, так как в их возникновении важную роль играют похолодания, резкие колебания температуры, ветра и высокая влажность воздуха. Сырой воздух и ветер существенно усиливают потерю тепла.

В этих условиях снижается устойчивость человеческого организма к проникновению инфекции. Благоприятные условия для распространения инфекций создает и более высокая скученность насе-

точника тепла (печки). И в наше время тренировка сосудов в пульсирующем температурном режиме яв-

для нормальной жизнедеятельности макро- и микроэлементы, витамины. Курящим людям необходимо



ненужный подарок - грипп или острую респираторно-вирусную инфекцию (ОРВИ).

Вirusy, kotoryye vyzivayut ostruyu respirationnuyu infektsiyu, nashchityvayut pyat' semejstv i neskol'ko soten raznoovidnostey. Poskol'ku immunitet posle perenesennogo zabolevaniya vyrabatyvayetsya tol'ko k той raznoovidnosti virusa, kotoraya vyzvala bolezny, to neredko chereda povtornykh zabolevaniy bukval'no presleduet oslablenный v rezul'tate bolezni organizm. Srednestatisticheskiy zhitel' nashей klimaticheskoy polosы bolee ОРВИ ot dvух do pyati raz v god. Zabolevaniye proyavlyayetsya v osnovnom porazheniye verkhnykh dykhatel'nykh putey - nosa, gorla, gлотки.

Проявления заболевания сходны с гриппом, но все же ОРВИ протекает легче, чем грипп: с меньшей ин-

возраста. У лиц пожилого возраста респираторные заболевания часто наносят свой коварный удар



не во время самого заболевания, а позже, ослабляя и органы дыхания, и сердечно-сосудистую систе-

ления в холодное время года.

Для того чтобы защитные силы организма были способны противостоять инфекциям, необходимо повышать физиологические механизмы защиты, тренировать систему терморегуляции путем закаливания. Закаливание можно определить как применение системы малых стрессов для подготовки организма к встрече с большими стрессами - переохлаждением, сильным ветром, изменением атмосферного давления, недостатком кислорода в воздухе. Это в первую очередь прогулки на свежем воздухе: на территории парков, скверов, в бору. Подсчитано, что для сохранения здоровья человек должен хотя бы три дня в месяц выбираться на природу. Активные движения на свежем воздухе усиливают легочную вентиляцию, улучшают питание сердца, легких, мозга, развивают выносливость, повышают иммунитет. Известный терапевт-клиницист 19-го века Г.А. Захарьин считал, что свежий воздух является "средством для улучшения здоровья, превосходящим все другие своей действенностью".

Находясь в замкнутом пространстве, человек вдыхает целый ряд вредных для организма примесей. Поэтому так важно для здоровья проводить самое обычное периодическое проветривание помещений, как на работе, так и дома, особенно перед сном.

Жители городских квартир, имеющих центральное отопление, находятся в монотонном температурном режиме, когда все помещения имеют одинаковую температуру воздуха. Это разнеживает организм. Ведь на протяжении веков население нашей климатической зоны привыкало к пульсирующему температурному режиму, когда температура в доме значительно различалась в зависимости от удаленности от источника тепла.

ляется хорошей закаливающей процедурой. Создать разницу температур в 2-2,5 градуса можно путем чередования проветривания комнат. На кухне при работе газовой плиты проветривание особенно актуально.

В домашних условиях полезно ежедневно какое-то время походить босиком, соотносясь при этом со своими ощущениями. Не плохо и приобрести домашние тапочки с шипами на подошвенной поверхности для воздействия на биологически активные точки, расположенные на стопе.

помнить, что их потребность в витамине С возрастает вдвое вследствие его интенсивного разрушения табачными ядами. Тем, кто придерживается низкожировой диеты, следует обратить внимание на рыбий жир или аптечный витамин Д. Не забудем и про чеснок - уникальное противовирусное и противобактериальное растение. Вместо калорийных салатов, типа оливье, следует вспомнить о винегрете с разными видами капусты, луком и свеклой. Эти овощи являются прекрасным источником витаминов и мине-



Действенным и малозатратным по времени способом закаливания является контрастное обливание стоп. Начинать обливание надо теплой, затем прохладной водой, постепенно теплую воду доводя

ралов, которые будут способствовать выработке в организме основных защитных клеток - лейкоцитов

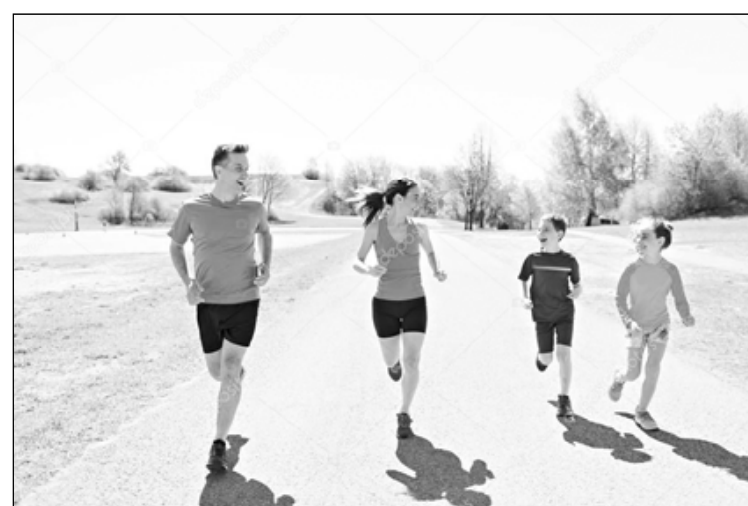
И еще одна рекомендация: не нужно бездумно следовать веяниям моды: следует помнить об осо-



токсикацией (отравлением организма продуктами жизнедеятельности вирусов), реже дает осложнения.

Тем не менее острые респираторные вирусные инфекции наносят значительный ущерб здоровью населения, ухудшают качество жизни. Они так же, как и грипп, мо-

му. В последнее время кардиохирурги обратили внимание на то, что во время операций по поводу атеросклеротических изменений на сосудах практически всегда обнаруживаются признаки воспаления внутренней стенки. А всякий воспалительный процесс есть



до горячей (около 40 градусов), а прохладную до холодной.

В осенне-зимний период рекомендуется воздержаться от монодиет, отдавая предпочтение разнообразным продуктам. Только максимально разнообразив свой рацион, можно получить все необходимые

бенностях местного климата и носить одежду по сезону.

Болезней много, а здоровье одно, и оно требует постоянной заботы и внимания.

Л. ЕРЕМИНА,
врач областного Центра
медицинской профилактики