

Что делать, если вы простудились

Рекомендации, как лечиться при респираторном заболевании.



© Natalia Gdovskaia / Фотобанк Лори

Простуда – собирательное понятие, включающее симптомы легкой формы воспаления верхних дыхательных путей, – развивается из-за респираторной инфекции. Обычно выражается в виде насморка, заложенности носа, чихания, кашля, болей в горле и общего недомогания. Чаще всего простуду подхватывают в холодное время года, когда организм ослаблен и истощен, и многие люди проводят большую часть дня в замкнутых помещениях. Однако такая вероятность есть и летом.

Одна из главных причин простуды – снижение иммунитета, поэтому важно постоянно поддерживать организм в тонусе. Для этого нужно следить за питанием – рацион должен быть сбалансированным и разнообразным, гулять на свежем воздухе, умеренно заниматься спортом, соблюдать респираторный этикет и нормы личной гигиены, следить за чистотой помещения и регулярно

его проветривать. Еще одна эффективная мера профилактики – вакцинация от гриппа.

Если вы все-таки заболели, первое, что нужно сделать, – дать организму отдохнуть, чтобы собрать силы для борьбы с инфекцией. Соблюдайте постельный режим, время от времени проветривайте помещение, много пейте. Особенно полезны согревающие напитки: чай с лимоном, имбирем, малиной, липовым цветом; ягодные напитки, например брусничный и клюквенный морсы, компоты из облепихи, черной смородины, взвары из сухофруктов с травами. Пить их лучше теплыми, но не горячими, чтобы не раздражать слизистую.

Рацион следует скорректировать. Не стоит во время болезни есть тяжелую пищу: жареное, копченое, фастфуд, сладкое, сдобу. Лучше предпочесть нежирные, легко перевариваемые продукты и блюда, богатые витаминами, микроэлементами, растительной клетчаткой, например термически обработанные овощи и фрукты (тыква, морковь, свекла, спаржа, брокколи, шпинат, яблоки), нежирные сорта мяса и рыбы, каши, кисломолочные продукты.

Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением и принимать лекарственные препараты без назначения врача. Особенно это касается антибиотиков. Если простуда протекает тяжело, долго не проходит, возникли осложнения, следует немедленно обратиться за медицинской помощью.

Больше полезной информации по санитарной безопасности и профилактике опасных заболеваний на сайте санцит.рус.