

БЮЛЛЕТЕНЬ ЗДОРОВЬЯ. ДЕКАБРЬ



**АКТУАЛЬНО
СЕГОДНЯ.**

**Защищайтесь!
Сезонные
простуды**



Изменение температурного режима в зимний период влечет за собой рост случаев заболевания «простудой» среди всех возрастных групп. Бороться с любой болезнью легче, когда имеешь представление о причинах ее возникновения, профилактике, способах предупреждения негативных последствий.

ТОП 10 правил предупреждения гриппа и простуды:

- 1. Укрепляйте иммунитет.** Иммунитет человека на 50% зависит от наследственности (и здесь мы ничего не можем исправить), а на 50% - от образа жизни. Здоровый образ жизни – залог крепкого иммунитета.
- 2. Оградите себя от источника инфекции.** с людьми, имеющими признаки заболевания, при необходимости общаться на безопасном расстоянии (1 м).
- 3. Ношение маски.** Помните, основное предназначение маски в том, чтобы надевать ее больному, тем самым препятствовать распространению вируса в окружающую среду. Здоровые люди могут использовать маску при уходе за больными, однако менять ее следует каждый час. А вот ношение маски на улице доктора считают абсолютно бесполезным.
- 4. Правда и мифы о витаминах.** Принято считать, что витамин С надежно защищает от простудных заболеваний. Однако верно это лишь отчасти. Исследования показали: увеличение в рационе аскорбиновой кислоты эффективно только для лиц, занятых тяжелым физическим трудом и/или находящихся длительное время при низкой температуре. Прием поливитаминных препаратов все же будет полезен для общего укрепления организма в осенне-зимний период.
- 5. Чеснок.** Благодаря мощному фитонцидному воздействию, ежедневное употребление всего 1 зубчика чеснока снижает риск заболеваемости на 70-80%
- 6. Вакцинация** защищает только от определенных штаммов гриппа. **ВАКЦИНЫ ПРОТИВ ОРВИ НЕ СУЩЕСТВУЕТ.** Даже если после вакцинации человек заболевает, то гриппозное состояние будет выражено слабо, без осложнений.
- 7. Пробиотики.** их действенность при простудных заболеваниях, поскольку пробиотики усиливают защиту слизистых оболочек, в том числе, горла и носа.
- 8. Красное вино.** Выводы широкомасштабного исследования (США, Япония): в отличие от других спиртных напитков, красное вино (не более 200 г в сутки) является отличным профилактическим средством. Стимулирует иммунитет, ускоряет обновление клеток крови, стимулирует омоложение.
- 9. Химиопрофилактика.** Эффективность достоверно доказана только в отношении профилактики гриппа. Прием препаратов озельтамивира, римантадина и занамивира перед началом и в период эпидемии снижает риск заболевания на 70-90%. Доктора также рекомендуют принимать таблетки в течение 2-х недель после вакцинации, что дает отличный результат.
- 10. Начало лечения.** При первых же симптомах заболевания необходимо сразу обратиться к врачу. Не тратить драгоценное время на **самолечение!**



Специализация	Количество	Список учреждений
ССЗ	4	Евракор-1, Промсервис-1, НВДС – 1, халибуртон-1
Пульмонология/простудные	1	МНГИ
Стоматология	6	Биотех-2, МНГИ-1, ЕПРС-1, СЭА-1, ГСИ-1
Прочие	11	БКЕ-1, ЕПРС-2, Продэксервис-1, Промсервис-1, Евракор-1, Эриэл-1, МКБ-1, СГ-1, СЕГ-1, НВДС-1

«Человек любит поговорить о своих болезнях, а между тем это самое неинтересное в его жизни».

Антон Чехов.