**Как избежать простуды.**

Можно ли заболеть «простудным» заболеванием, не простужаясь? Запросто! Вопреки распространенному мнению, переохлаждение — не самая частая причина заболеваемости. Причины возникновения простуды и гриппа стоит искать не во внешней среде, а в первую очередь — в нас самих. Поскольку подхватить вирус можно в любом месте и в любое время, даже не подозревая об этом. И не обязательно в сезон наибольшей активности простуды или гриппа. Ведь даже летом в атмосфере витают зловредные возбудители этих болезней. Другое дело – почему одни заболевают “с полуоборота”, тогда как других ничего не берет, даже если они живут под одной крышей с простудившимися или гриппующими людьми.

Любой врач вам подтвердит, что наиболее частая причина простуды (да и любых других вирусных заболеваний) – в ослабленном иммунитете. Именно иммунная система стоит на страже нашего здоровья и определяет, почему одни люди чуть что — тут же начинают хлюпать носом и чихать, а другие, даже продрогнув до костей на сибирском морозе, чувствуют себя прекрасно. Предпринимайте любые меры, чтобы ваш иммунитет был на высоте, и тогда никакие грипп и простуда никогда не коснутся вашего здоровья. Дело в том, что понижение иммунной защиты возникает по ряду причин, и переохлаждение среди них далеко не на первом месте. Стрессы, переутомление, недостаток сна, диета, прививки, кишечные расстройства, ПМС… целый список факторов риска возникновения гриппа или ОРВИ.

**Прививки**. Сама по себе вакцина — это ослабленная инфекция, с которой организм борется в течение нескольких дней. В этот период организм особо подвержен вирусам и бактериям, поэтому небольшой карантин не помешает.

**Недостаток сна.** Типичная проблема активно работающих людей. Полноценный сон — важное условие крепкого иммунитета. Во время сна вырабатываются гормоны, которые отвечают за восстановление защитных сил организма.

**Переутомление.** Периоды сессии у студентов, сдачи отчета у офисных работников иногда сопровождаются «простудой». Ее причина: снижение выработки лимфоцитов при сильной усталости, и как следствие — иммунитета. Несбалансированная диета. Для защиты организма особо важны два компонента: белки и витамины. Их дефицит приводит к частой заболеваемости, например, во время поста или в зимнее время года.

**Подростковый возраст.** Период физиологического снижения иммунитета, когда половое созревания накладывается на усиленный рост. Системы организма, и в том числе иммунная, не успевают за резкими физиологическими изменениями.

**Акклиматизация.** Смена климата является стрессом для всего организма. Ему требуется адаптация в течение нескольких дней. В этот период риск инфицирования возрастает. Особенно страдают ЛОР-органы, которые служат индикатором состояния иммунитета.

**ПМС (предменструальный синдром).** Физиологически обусловленная краткая иммуносупрессия у женщин в период ПМС. За несколько дней до менструации иммунитет немного понижается, как при беременности, что иногда провоцирует ОРВИ.

**Желудочно-кишечные расстройства.** Кишечник является одним из органов иммунной системы. Поэтому бактериальный дисбаланс, продолжающийся длительное время, уменьшает выработку специфических иммунных клеток и снижает сопротивляемость организма к инфекциям.

**Стресс.** Сильные эмоции приводят к повышению в крови кортизола. Вещества этой группы подавляют активность фагоцитов и лимфоцитов. Этот факт используется в лечении аллергии. Однако в обычной ситуации стресс часто приводит к простуде. Буквально — понервничал и заболел.

**Переохлаждение.** Этот фактор тоже никто не отменял. В результате переохлаждения происходит спазм сосудов и нарушается кровоснабжение слизистой оболочки дыхательных путей. Снижается концентрация защитных веществ, активируются бактерии, находящихся в ЛОР-органах.

**Обострение хронических заболеваний.** Аллергия, язвенная болезнь, сердечно-сосудистая недостаточность – любое хроническое заболевание во время обострения резко снижает защитные функции организма. Ведь иммунитету трудно бороться с недугами на всех фронтах одновременно. Поэтому нередки случаи, когда, казалось бы, благополучное завершение приступа какой-либо болезни плавно перетекает в простуду. **Причин для простуды может быть множество, но все они кроются в ресурсах и особенностях нашего организма и нашего образа жизни. Питайтесь правильно, поменьше нервничайте, вдоволь спите, ведите активный и здоровый образ жизни – и никакая из перечисленных причин простуды вас не коснется.**

**Отделение медицинской профилактики ГУЗ «Чаплыгинская РБ»**