**ЗАЩИТА ИММУНИТЕТА В ОСЕННИЙ ПЕРИОД**

**Медицинская сестра МБДОУ д/с №6**

**Мусаева М.В.**



Началась осень — красивый листопад, солнечные деньки — так и тянет на прогулку. Но как бы ни была хороша Пушкинская осень, она таит в себе массу опасностей. И главная из них — всплеск острых респираторно-вирусных заболеваний, более нам знакомых как ОРВИ и ОРЗ (иногда их называют инфекции осеннего периода). Каждый год от них страдает около 40 миллионов человек по всему миру. И в стране, где климат в осенне-зимнее время оставляет желать лучшего, заболевших очень и очень много. Вирусным инфекциям подвержены абсолютно все — маленькие дети, взрослые и пожилые люди. Вероятность заболеть зависит от множества факторов — иммунитета, питания, образа жизни. Но заболеть ОРЗ может абсолютно каждый.

Как сохранить здоровье в осенний период, чем лечить простуду, если она всё-таки началась, какая профилактика может быть — обо всём этом подробнее.

Вирусы и простуда Нам кажется, что если соблюдать осторожность и не переохлаждаться, то простуда нас не настигнет. В этом, конечно, есть доля истины. Но это скорее профилактика поддержания здоровья, а не правило, позволяющее защититься от ОРВИ в холодный период. Даже если избегать переохлаждения, это не всегда помогает «увернуться» от вирусов, которые и являются истинной причиной заболевания. Так что же такое ОРВИ и ОРЗ? Острая респираторно-вирусная инфекция (ОРВИ) — это группа воспалительных инфекционных заболеваний, которые вызывают пневмотропные вирусы, обладающие многогранным негативным воздействием на организм в целом. Чаще всего это вирусы гриппа и парагриппа, аденовирусная и риновирусная инфекция (их могут называть инфекции осеннего периода). Острое респираторное заболевание (ОРЗ) — это группа воспалительных заболеваний дыхательных путей, причинами которых может быть как вирусы, так и простейшие и грибковые. «Подхватить» эти заболевания могут как люди со слабым иммунитетом, так и те, кто обладает крепким здоровьем. Простуда развивается постепенно и характеризуется поначалу легким недомоганием, затем появляется насморк, головная боль и боль в горле, ухудшается слух (закладывает уши). Всё это является симптомами ОРЗ или ОРВИ. Важно знать, что инкубационный период у заболевания варьируется от 3 до 7 дней. В этот период инфекция развивается в организме, а сам пациент сохраняет способность заразить окружающих. Именно поэтому врачи не рекомендуют заниматься самолечением и переносить простуду на ногах — благодаря этому начинаются целые вспышки инфекций, ведь зараженный передает вирус всем, с кем контактирует, подвергая их здоровье опасности. При ОРЗ инфекция поражает следующие органы: слизистую носа и носовых пазух; носоглотку; глотку; гортань; нижние дыхательные пути (бронхи). Чем дольше заболевший не обращается к врачу за профессиональной помощью, тем больше вероятность развития осложнений ОРЗ — бронхита, отита, гайморита, ларингита, ангины. Способы укрепления иммунитета Чтобы холода осени не нанесли значительного ущерба здоровью, необходимо укрепление иммунитета и профилактика заболевания. Иммунитет бывает как общим, так и местным. Их различие заключается в том, что общий иммунитет несет ответственность за здоровье в целом, а органы местного иммунитета, например, у верхних дыхательных путей это гланды, отвечают за защиту ЛОР-органов и не пропускают инфекцию дальше.

Укрепление иммунитета в целом: закаливание (обливание и обтирание холодной водой); употребление свежих овощей и фруктов (восполнение недостающих витаминов в организме); соблюдение режима (необходимо высыпаться); занятия спортом (в здоровом теле — здоровый дух). Все эти способы доступны простому обывателю, не требуют особых усилий и позволяют предупредить ОРЗ и сохранить здоровье. Друзья! Своевременное и правильное лечение обеспечит вам скорейшее выздоровление!

**Народные средства**.

Чтобы иммунитет осенью не подвел, можно обратить внимание на народные методы лечения и профилактики простудных заболеваний и сохранения здоровья в сложный период. К ним относят:

- Обильное питье (брусничные и клюквенные морсы, компоты из сухофруктов, чай с лимоном и мёдом),

- Прогревание ног с сухой горчицей после переохлаждения (столовая ложка на тазик с горячей водой).

- Если поднялась температура, можно употреблять отвар цветков липы или проводить водочные обтирания (при высокой температуре).

- Горло полощут настоями трав: шалфеем и календулой.

Это прекрасные не только бактерицидные, но и смягчающие средства, сохраняющие здоровье слизистой. При кашле можно дышать над картофельным отваром, который смягчает кашель и облегчает дыхание. Конечно, всё это лишь вспомогательные средства. Для быстрого и качественного лечения необходимо обратиться к ЛОР-врачу.

**Профилактика**

Профилактика ОРЗ в осенний период состоит из банальных правил личной гигиены и желания сохранить активность. Те, кто занимаются постоянной профилактикой, болеют гораздо реже и легче, так как в их жизни отсутствуют факторы, осложняющие течение заболевания.

Что делать, чтобы уберечь себя и своих близких от простуды:

- тщательно мойте руки; промывайте нос при возвращении домой;

- делайте регулярную влажную уборку;

- сохраняйте влажность помещения (с помощью увлажнителя воздуха или ёмкости с водой);

- старайтесь не посещать места большого скопления людей во время эпидемии; укрепляйте иммунитет.

Проводить профилактику совсем несложно, однако соблюдение столь простых правил значительно сокращает шансы заболеть, сохраняет здоровье и позволяет наслаждаться красотами осенней природы вместо того, чтобы лечиться дома

**Осенний иммунитет или как подготовить организм к зиме**

|  |
| --- |
| Вот и позади теплое лето, которому на смену пришли прохладные и пасмурные осенние дни. А значит, самое время начать активно готовить организм к сезонным неприятностям в виде простудных заболеваний, упадка сил, угнетенного состояния и других проявлений снижения иммунитета.  Иммунная система человеческого организма – это своеобразный щит, с помощью которого мы противостоим разного рода инфекциям и влияниям извне. Именно благодаря сильному иммунитету мы можем не опасаться за свое здоровье в период эпидемий. Но готовить организм к холодам следует задолго до того времени, как эпидемии простудных заболеваний заявят о себе. Ведь организм со сниженной иммунной защитой не устоит перед натиском неблагоприятных факторов в виде плохой погоды, простуды и чихающих прохожих.  Следующие советы помогут укрепить иммунитет, без проблем пережить резкие изменения температуры воздуха и позволят наслаждаться осенью, без страха слечь с банальной простудой. Ведь, чтобы улучшить сопротивляемость организма достаточно внимательно относиться к нему, не подвергая его ненужным стрессам.  **Дайте организму витамины**  Прекрасно, если Вы все лето ели свежие овощи, фрукты и ягоды прямо с грядки. Но Вы должны помнить о том, что витамины в организме не накапливаются, а сразу же усваиваются им, поэтому фрукты и овощи обязательно должны присутствовать на Вашем столе и осенью. А самый важный для укрепления иммунитета витамин С содержится в цитрусовых фруктах, киви, сладком перце и др. Другой не менее важной витаминной группой являются витамины группы В, которые отвечают за здоровую и крепкую нервную систему, состояние кожи и многое другое. Витамины группы В содержатся в рыбе, мясе, молочных продуктах, яйцах и зерновых.  **Восполните дефицит железа**  Дефицит в организме такого важного элемента, как железо может спровоцировать понижение уровня гемоглобина в крови, к ухудшению процесса снабжения клеток кислородом, результатом чего станут быстрая утомляемость, постоянное чувство слабости, головокружения, бледность. К железосодержащим продуктам относятся мясо, печень, морепродукты, яйца, яблоки (с кожурой) и др.  **Включите в рацион кисломолочные продукты**  Особенно осенью для укрепления иммунитета важно чаще употреблять в пищу богатые полезными бактериями (пробиотиками) кисломолочные продукты, такие, например, как йогурты. Знайте, что первые признаки дисбактериоза – это нарушение стула и дискомфорт в животе. А микрофлора кишечника играет огромную роль в процессе противостояния организма инфекциям.  **Берегите печень!**  Следя за своим рационом, не забывайте о печени, так как она играет значимую роль в процессе формирования защитных сил организма, так как вырабатывает интерфероны и антитела. А значит, к печени в этот сложный для организма период нужно относиться с особой заботой и не перегружать ее тяжелой, жирной пищей, такой как копчености, жирная свинина или говядина, жареные блюда, сладости и алкогольные напитки. Для здоровья печени и всего организма в целом врачи-диетологи рекомендуют особенно в осенний период включать в меню мед, цельнозерновые каши и сухофрукты (изюм, курагу, инжир), богатые магнием и калием. Мясоеды должны переключиться на мясо кролика или куриное мясо. Особенно полезной будет морская рыба, богатая йодом, что также важно для здоровья щитовидной железы. Помните о дробном питании, так как обильные, но редкие приемы пищи перегружают печень, ухудшая ее работу.  **Вакцинация против гриппа**  Если Вы еще не сделали прививку от гриппа, то самое время задуматься об этом, так как, по мнению эпидемиологов и инфекционистов, первые волны заболеваемости приходят к нам не позднее начала ноября. Знайте, что для того, чтобы в организме полностью сформировался специфический иммунитет от момента прививки должно пройти как минимум три недели.  **Соблюдайте режим сна**  Обеспечьте своему организму полноценный отдых, то есть сон на протяжении 6-8 часов, который укрепит иммунитет и поможет организму противостоять вирусам.  **Закаляйтесь и больше двигайтесь**  Никто не спорит с тем, что движение – это жизнь. Однако не каждый знает о том, что это еще и надежный способ безболезненно пережить период сезонной адаптации организма. Неважно какого рода будет Ваша двигательная активность, будете Вы танцевать или бегать по утрам, а может быть просто станете прогуливаться перед сном, ваш организм станет более закаленным, а значит, и приспособленным к любым переменам, в том числе и к перемене сезона.  **Правильный режим дня и питания**  Осенью важно не только вовремя ложиться и вставать, но кроме этого еще и вовремя питаться. Идеальным завтраком осенним утром будет тарелка каши с фруктами или сухофруктами, а также чашка зеленого чая. Такой завтрак способен зарядить энергией на несколько часов и Вы без труда дождетесь обеденного перерыва. Важно правильно распределить и остальные приемы пищи в течение дня. Лучше, если и обед, и ужин пройдут вовремя и Вам не придется переносить время еды на поздний вечер. Идеальным режимом питания можно считать следующий: завтрак в промежутке от 7 до 9 часов утра; обед – между 15 и 16 часами, а легкий ужин нужно обязательно спланировать не позднее, чем за 3 часа до сна. Прогулка на свежем воздухе будет очень уместна как для общего самочувствия, так и для того, чтобы укрепить иммунитет, готовясь к зиме.  **Помните о водных процедурах**  Во-первых, соблюдайте правила личной гигиены и мойте руки с мылом по возвращении домой, даже если нигде не испачкались. Огромное количество микробов находится на предметах общего пользования: ручках и поручнях, денежных купюрах, тележках в магазине и т.д.  Пусть другой важной водной процедурой для Вас станет регулярное промывание носовой полости, например, раствором морской соли. Делать это нужно для того, чтобы избавиться от попавших воздушно-капельным путем на слизистую оболочку носа микробов.  **Одевайтесь по сезону**  Это не означает, что нужно кутаться, одежда, безусловно, должна быть теплой, но тело при этом должно иметь возможность дышать. Не отказывайтесь от шарфа, а ноги и руки держите в тепле, чтобы кровоток был равномерным.  **Любите и балуйте себя**  Это особенно важно осенью, когда так мало солнца и тепла. Проводите по возможности больше времени с приятными, позитивными людьми. Вспомните заброшенное хобби и больше бывайте на природе в погожие деньки. То есть занимайтесь всем тем, что способно дать Вам положительный заряд, ведь именно гормоны радости являются самым надежным союзником в деле укрепления иммунитета и в борьбе организма с осенними неприятностями. |