7 основных правил как уберечь семью от ОРВИ и коронавируса

О том, что поможет не разболеться этой осенью и зимой, рассказывает руководитель отдела клинических исследований МБНПК «Цитомед» (Санкт-Петербург), д. м. н. Сергей Петленко.

1. Носить маски-перчатки по науке: грани разумного

В помещениях - закрывать рот и нос, на улице - маски долой!

Конечно, лучше избегать места скопления людей. Но в магазины-то приходится ходить... **Как правильно носить защитные средства: маски и перчатки?**

Есть важные тонкости!
Во-первых: маску нужно носить только в закрытых пространствах. То есть надевать лишь в помещениях и общественном транспорте.
Не надо носить маску просто на улице. В больших объемах воздуха получить заражающую дозу возбудителя практически невозможно.

Во-вторых: если вы решили воспользоваться маской, то носите ее правильно - закрывая и нос, и рот. А не импровизированно - под подбородком или, для создания видимости - закрывая только рот.

Что касается перчаток. Как оказалось, для большинства людей мера не слишком эффективная и имеет смысл только для кассиров в магазинах, приемщиков товаров, курьеров и так далее.

Без необходимости не нужно длительное время носить перчатки, особенно резиновые. Они повреждают кожу.

2. Охладить вирусный пыл. И проветрить.

Почему зараза любит погорячее, и какая погода в доме сделает вирус слабее.

Правда ли, что нужно держать в доме низкую температуру - не выше 20 - 21 градуса?

- Вирусы не способны размножаться вне организма, - говорит эксперт. - Они выживают в окружающей среде в достаточно широком диапазоне температур.

Но есть нюансы. Более низкая температура (19 - 21°С) способствует уменьшению влажности. А это ведет к более интенсивному высыханию частиц аэрозоля, содержащих вирус, - и более интенсивной его гибели. Прохладный воздух увеличивает плотность защитного слоя слизи в верхних дыхательных путях. За счет спазма сосудов делает ее более устойчивой к воздействию возбудителей инфекций.

Проветривать тоже полезно. Снижается концентрация частиц с вирусом. Проветривать лучше утром (после сна), 1 - 2 раза в течение дня (конечно, если в помещении кто-то есть), перед отходом ко сну.

И не стоит слишком тепло одеваться, выходя на улицу. Кутаться не надо и взрослым, и детям! Перебор с одеждой влияет на дыхание и движение, ведет к перегреву и гипоксии, то есть нехватке кислорода. И снижает иммунитет.

3. Крикнуть вирусу: «Горько!»

Пищевой «спецназ» против вирусов: в бой идут горький перец, киви и креветки.

Есть ли продукты, которые доказанно защищают от ковида и респираторных инфекций?

- Повторю известную фразу: «Питание должно быть сбалансированным как по калорийности, так и по составу», - говорит наш эксперт. - Как недостаток, так и избыток калорий плохо сказывается на иммунной системе.

Теперь о продуктах, способствующих «усилению противоинфекционной» защиты организма.

Есть две группы.

Первая - продукты, содержащие фитонциды (антимикробные вещества растительного происхождения - открыты профессором Ленинградского университета Б. П. Токиным). Это чеснок, лук, имбирь, горький перец. Оказывают непосредственное антимикробное воздействие в ротоглотке - входных воротах респираторных инфекций.

Целесообразно использовать эти продукты или при реальной угрозе заражения, для экстренной профилактики - при контакте с больным. Или регулярно в небольших количествах. Они раздражают слизистую.

Вторая группа - продукты с высоким содержанием веществ, влияющих на активность иммунной системы. Наиболее известное вещество - аскорбиновая кислота (лучшие источники: квашеная капуста, черная смородина, киви, цитрусовые). Но с ней тоже лучше не перебарщивать.

Также различные микроэлементы (цинк - его много в морепродуктах: креветках, мидиях, медь, селен, железо и т. д.) способны повышать активность определенных элементов иммунной защиты.

4. Играть на контрастах и… есть мороженое!

Как дать отпор вирусам при помощи контрастного душа и холодных десертов.

Один из самых доступных методов усилить резистентность организма к воздействию возбудителей инфекционных заболеваний - закаливание.

Контрастный душ - это «массаж сосудов».
Формирует способность к быстрой смене интенсивности кровообращения.

Умывание и обливание холодной водой позволяет усилить сопротивляемость организма к воздействию гипоксии (недостатка кислорода). И в случае необходимости защитить внутренние органы от вызываемых ею нарушений.

А еще можно пить холодные напитки и даже - есть мороженое!
- Но только маленькими порциями, - предупреждает наш эксперт. - Медленно, не торопясь. Глотать только после формирования жидкой консистенции. Это вызывает попеременный спазм и расширение сосудов. Повышает выработку защитного секрета и стимулирует особую ткань в носоглотке, которая защищает от возбудителей инфекционных заболеваний.

5. Мыть руки, как мама не учила!

А так, как обрабатывают руки хирурги перед операцией.

Возьмем инструкцию для обработки рук хирурга.

Как мыть.
От кончиков пальцев к предплечью (от «периферии» к «центру»). Так вы не привнесете возбудителей с верхней части в зону «рабочей поверхности» - кисти и пальцев.

Чем мыть.
Любым простым мылом. Оно эффективно устраняет с поверхности рук микробов. Мыло, содержащее антибактериальные компоненты, обладает дополнительными аллергизирующими свойствами. Так что его применение не рекомендуется у людей, имеющих склонность к аллергии.

Сколько мыть.

Мыть руки нужно не больше 1 - 2 минут. Вода должна быть теплой (33 - 35 градусов). Более длительное и чрезмерно интенсивное мытье, с грубыми методами воздействия - мочалками и спонжами, способствует уменьшению защитного слоя и ведет к повреждению кожи. По этой же причине не нужно часто использовать антисептические растворы. После мытья рук можно обработать их легким кремом.

6. Принимать комплексные противовирусные препараты. Только с доказанной эффективностью!

Если говорить о лекарственной профилактике, то очень важен выбор в пользу лекарственных средств с доказанной эффективностью.

Внимательно читайте инструкции к препаратам
При сомнениях в выборе препарата и профилактики обратитесь к врачу.

7. Спать, как британские олимпийцы. И не давайте вирусу играть на ваших нервах.

Во время сна вырабатываются особые вещества, которые обладают тем же действием, что и гормоны. А гормоны, вырабатываемые в нашем организме, защищают иммунную систему.

Как же засыпать без проблем, когда нервируют неприятные новости?
Сомнолог Английского института спорта (Шеффилд) Люк Гупта, отвечающий за крепкий сон британских олимпийцев, дает такие советы:
- **Днем старайтесь больше времени проводить при ярком свете.** Гулять, когда есть солнце. Работать при включенных лампах. Тогда разница между днем и ночью становится для нашего организма значительнее. И, выключая свет, вы быстрее заснете.

- Если вы перевозбуждены, **не заставляйте себя засыпать**. Посмотрите телевизор, почитайте. Только не смотрите новости. Заснете потом, когда немного успокоитесь. И когда захочется спать по-настоящему.

- **В постели надо только спать!** Не стоит в кровати листать соцсети или смотреть сериалы. Можно «для маскировки» стелить на кровать или диван плед: знак, что вы еще бодрствуете. А когда плед убирается, это сигнал, что вы отходите ко сну.