

Профилактика простудных заболеваний

Основные причины и условия возникновения заболевания:

- снижение иммунитета, связанное с переохлаждением, ослаблением организма, переутомлением, вредными привычками, хронической или длительной тревогой;
- недостаточная двигательная активность;
- зашлакованность организма;
- резкие колебания температуры.

При простуде первый симптом – насморк, спрыгивистый кашель. Помочь в этом случае можно несколькими путями:

- воздержание от пищи;
- полным отказом от поваренной соли;
- обильным питьем;
- активизацией потопотделения сауной, природными патогенными средствами (сушеная малина, мед, алоэ и др.) и умеренными физическими нагрузками;
- промывание носа соленой водой, мыльным раствором.

Грипп почти всегда протекает в более тяжелой форме, чем простуда.

Отличающая от простуды особенность – внезапное начало с высокой температурой и ознобом, ломота в мышцах и болят глазные яблоки. Течет из носа, слезятся глаза и першит в гортани. Грипп опасен осложнениями. При возникновении простудно-инфекционных заболеваний двигательная активность должна быть резко ограничена и следует придерживаться постельного режима, тело больного протереть слабым раствором уксуса или спирта.

