



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Как остаться здоровым зимой

Вместе с красотой, морозом и снегом зима приносит массу неприятных заболеваний. Чтобы уберечь себя от них и остаться здоровым придерживайтесь следующих рекомендаций:

1. Одежда и обувь. Около 30% тепла наше тело теряет из-за отсутствия теплой и правильно подобранной одежды. Для надежной защиты необходимо, чтобы **одежда** была сделана из натуральных материалов, создающих оптимальный теплообмен, многослойной, не была тесной и сдавливающей.

Обувь должна быть свободной и соответствовать погоде, если она жмет, то циркуляция крови в ногах замедляется, а это верный путь к обморожению. Перед выходом из дома необходимо начистить обувь жирным кремом – он не даст обуви промокнуть. Наденьте шерстяные носки, вставьте толстые стельки – даже в случае промокания обуви, они впитают влагу.

Обязательно нужно носить **головной убор**, особенно он необходим при ветре и морозе. Для качественной защиты от холода важно содержать в тепле запястья рук, а также шею, используя **перчатки** (а лучше **варежки**) и **шарф**.

2. Гигиена рук. Большинство вирусов передается через грязные руки, например, при рукопожатии. Самое опасное, что передаваться вирус может даже без тактильного контакта, достаточно лишь коснуться предмета, которого до вас касался зараженный человек. Чтобы максимально обезопасить себя следует мыть руки как можно чаще, особенно перед приемом пищи, а также после проезда в общественном транспорте.

3. Укрепление иммунной системы. До 80% иммунологических функций приходится на кишечник, потому прием пробиотиков может оказать существенную помощь в защите организма в холодный период. А вот количество употребляемого сахара осенью-зимой лучше ограничить, так как он способствует размножению болезнетворных бактерий.

4. Контроль за уровнем витамина D. Большинство простудных заболеваний развивается на фоне дефицита в организме витамина D, нехватка которого делает человеческий организм восприимчивым к респираторным инфекциям. Учитывая, что в зимний и весенний периоды практически каждый человек испытывает авитаминоз, важно принимать витамин D.

5. Правильное питание. Голодный человек замерзает гораздо быстрее. Правильное питание – один из лучших способов предупреждения заболеваний и восстановления организма после холода. Пища должна быть **теплой** – это обеспечит дополнительный прилив сил сразу, а также **калорийной** – это прибавит энергии. Употребляйте только теплые согревающие напитки, например, чай. Греться алкоголем до выхода на холод, а также во время воздействия холода нельзя. При употреблении алкогольных напитков организм интенсивнее выделяет тепло.

Пища в зимнее время, прежде всего, должна быть **богата антиоксидантами**. К таким продуктам относятся свежие или замороженные ягоды, а также овощи, фрукты и зелень.

6. Физические упражнения. Укрепляя тело физическими упражнениями можно существенно минимизировать возможность заболевания. Для этого достаточно регулярно **заниматься гимнастикой** или совершать утренние и вечерние пробежки или **прогулки**.

Большое значение имеет **закаливание** и **соблюдение режима сна и отдыха**. Спать лучше под теплым одеялом, в прохладном и проветренном (не холодном!) помещении. Нехватка сна сможет влиять на иммунную защиту. Поддержать здоровье поможет и свежий воздух, помещение требуется систематически проветривать.

