Пять полезных для иммунитета привычек

С наступлением холодов заболеваемость гриппом и ОРВИ всегда увеличивается. А на фоне пандемии коронавируса это может быть сопряжено с дополнительными неудобствами и переживаниями, поэтому врачи рекомендуют укреплять иммунитет.

Дефицит свежего воздуха и солнечного света, неправильное питание, неполноценный сон, стресс, недостаток физической нагрузки и холод приводят к снижению защитных функций организма и повышению риска заражения ОРВИ. Мы больше времени проводим в помещениях, контактируя с людьми, часто с закрытыми окнами, и шанс заразиться и заболеть возрастает. Сухой воздух из-за работающих радиаторов и обогревающих приборов создает сухость в носу, что повышает проницаемость слизистой оболочки носа, что также упрощает задачу вирусов и бактерий проникнуть в организм и размножиться. Неблагоприятные погодные условия вынуждают дольше находиться в закрытых помещениях и меньше двигаться. Кровообращение ухудшается, что приводит к возникновению застойных явлений, отеков. Дефицит солнечного света зимой приводит к нехватке витамина D, который повышает иммунную защиту, участвуя в выработке белковых веществ с антимикробными свойствами и стимулируя макрофаги. В холодное время года некоторые люди страдают сезонным аффективным расстройством или, как его еще называют, «зимней депрессией». Это состояние может оказать серьезное влияние на повседневную деятельность.

Изменения в образе жизни помогут укрепить иммунную систему. Поэтому важно следить за пятью базовыми привычками, которые обеспечат вам крепкое здоровье круглый год.

**Употребляйте больше полезных жиров.** Некоторые из жиров жизненно необходимы для здоровья. Например, жирные кислоты Омега-3 помогают бороться с воспалениями. Их можно найти в таких продуктах, как авокадо или лосось, оливковое масло и масло авокадо. Вместо обезжиренных молочных продуктов отдайте предпочтение полножирным, ешьте яйца, орехи, некрахмалистые овощи и ягоды.

**Ешьте много фруктов и овощей.** Фрукты и овощи богаты витаминами, минералами и химическими соединениями, которые могут помочь вашему организму во многих аспектах. Содержащиеся в них антиоксиданты помогают уменьшить воспалительные явления. Клетчатка, содержащаяся во многих растительных продуктах, может питать полезные бактерии в кишечнике, помогая сдерживать вредные патогены.

**Обязательно делайте упражнения.** Физическая активность важна не только для поддержания подтянутой фигуры – она благотворно влияет на все тело. Около получаса умеренных упражнений на ежедневной основе могут повысить иммунную функцию. Умеренные упражнения, — это плавание, бег трусцой, езда на велосипеде с постоянной скоростью или быстрая ходьба. Включайте в свой распорядок как можно больше упражнений и физической активности.

**Старайтесь высыпаться.** Сон — один из самых важных параметров, влияющих на состояние вашего организма (для взрослого человека это от 6 до 9 часов сна каждую ночь). Не стоит недооценивать потребности своего организма, плохой сон может снизить иммунную защиту организма, и даже сократить продолжительность жизни.

**Избегайте стресса.** Длительный стресс может негативно повлиять на иммунную систему, а также привести «к чувству физического, умственного и эмоционального истощения, часто называемого выгоранием». В этой связи рекомендуется ежедневно уделять внимание положительным моментам, разбивать задачи разной степени сложности на более мелкие части, чтобы видеть прогресс, строить планы на дни, которые кажутся особенно утомительными.

И помните, источник инфекции - не плохая погода и холодный воздух, а больной человек, «выдыхающий» вирусы в окружающую среду. Поэтому необходимо чаще проветривать помещения и увлажнять воздух при помощи увлажнителя или влажной уборки помещения. Желательно устраивать короткие перерывы в течение рабочего дня и выходить на свежий воздух, пить достаточно жидкости и при необходимости использовать спрей с физраствором («морской водой») для увлажнения слизистой носа. Закаливание тоже поможет «настроить» организм против вирусов. Правда, сразу обливаться ледяной водой не стоит: начинать следует с обливания тёплой водой, постепенно понижая её температуру.

По материалам сайта ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП».