

10 правил спасения от осенней простуды, о которых вы не догадывались

Ведущие международные эксперты назвали способы, которые реально помогают уберечься от заражения в сезон кашля и насморка

Мир простудных вирусов бесконечно разнообразен - их более 200 типов, и при этом каждый способен мутировать, видоизменяться, вводя в заблуждение ученых и не позволяя создать универсальное лекарство от досадного комплекса «кашель плюс насморк». Поэтому реальные методы спасения заключаются в том, чтобы максимально обезопасить себя, не допустить микробов в организм, а также поддержать естественные защитные силы, иммунитет - чтобы он мог успешно отражать вирусные атаки. Исходя из практики и последних научных исследований, ведущие европейские иммунологи и вирусологи составили список действенных советов - для всех, кто избежать соплей и боли в горле в осенне-зимний сезон.

1. Держите в тепле... нос.

Врачи давно советуют нам не переохлаждать ноги, чтобы не простудиться, однако профессор Рон Экклз из Центра исследований простудных заболеваний Университета Кардиффа (Уэльс) добавляет: одна из причин того, что мы чаще ловим простуды осенью и зимой - охлаждение нашего носа, - приводит слова эксперта британская Daily Mail. Ведь именно этот орган является главными воротами для респираторно-вирусных инфекций, передающихся воздушно-капельным путем. При снижении температуры замедляется кровообращение, и в итоге к месту встречи с микробами попадает меньше иммунных клеток крови, защищающих организм от «неприятеля». Поэтому врачи советуют держать в тепле не только ноги, но и нос. Если он у вас мерзнет в прохладную погоду, прикройте шарфом, вдохните теплый аромат кофе или чая.

2. Реже пожимайте руки.

Это популярное приветствие в сезон простуд медики рекомендуют использовать по возможности реже. «Чем крепче и дольше рукопожатие, тем больше микробов передают друг другу его участники», - предупреждает профессор биохимии Университета Аберистуита Дэвид Витворт. Конечно, непосредственно через кожу ладоней вирус в ваш организм не проберется, но большинство людей так или иначе потом прикладывают руки ко рту, чешут нос и глаза. И таким образом со всеми удобствами доставляют микробов к слизистым оболочкам, через которые у заразы есть все шансы проникнуть внутрь. И одно дело, когда ваш визави уже вовсю кашляет и чихает - тогда еще можно догадаться поскорее помыть руки. Однако коварство простуды в том, что у человека, подцепившего вирус, в первые дни симптомов не заметно, но при этом он наиболее заразен, предупреждают вирусологи.

3. Стирайте одежду в горячей воде.

Нередко в целях экономии электричества мы ставим стиральную машину на режим пониженной температуры, а то и стирки в холодной воде. Однако в разгар микробных атак специалисты советуют стирать не ниже чем при 40 градусах (кроме случаев, когда это запрещено инструкцией на этикетке). Именно при такой температуре погибнут микробы, которые цепляются на одежду в общественных местах, где кашляют и чихают наши простуженные сограждане.

4. Ешьте поменьше сладкого.

Чтобы к осенней хандре не добавились боль в горле и заложенный нос, постарайтесь поднимать себе настроение не пирожными и конфетами, а фруктами с высоким содержанием витаминов - яблоками, виноградом, цитрусовыми. Исследования, проведенные в Университете Лома Линды (Калифорния, США), показали, что у добровольцев, которые употребляли по 100 г сахара в день - это четыре полных столовых ложки, включая сахар в выпечке, соусах и т.д. - снижались защитные силы организма. При избытке сладкого наши иммунные клетки-фагоциты частично теряют способность отлавливать и уничтожать микробов. Такое ослабление защиты наблюдается в среднем до пяти часов после употребления большой дозы сахара. Напомним: Всемирная организация здравоохранения рекомендует съесть не более 25 г сахара в день, это 5 чайных ложек.

5. Спите не меньше 8 часов.

Исследования, проведенные в Йельском университете (США), показали, что при недостатке сна нарушается работа гена TLR-9, отвечающего за иммунитет. Те, кто спит менее 7 часов в сутки, в три раза больше подвержены риску подцепить простуду, чем счастливыцы с 8-часовым сном, предупреждают ученые. Кстати, столь же негативно сказывается на иммунитете достаточный по времени, но тревожный сон. Чтобы нормализовать его, врачи советуют побольше гулять вечером и поменьше пить жидкости на ночь (походы в туалет посреди ночи по статистике занимают первое место среди причин, прерывающих нормальный сон).

6. Соблюдайте «правило двух сидений»

Риск заразиться простудой или гриппом резко возрастает, если вы находитесь на расстоянии ближе двух рядов сидений до человека, который чихает или кашляет, показали исследования Австралийского национального университета Канберры. Поэтому, находясь в общественном транспорте, пересаживайтесь либо отходите в сторону, советуют ученые.

Если вы оказались с чихающим человеком в машине и поездка длится не менее 90 минут, то риск подцепить вирус составляет 99,9%, утверждают исследователи. В то же время, если открыть окна, риск заражения снизится на примерно 20%. В общем, не забываем почаще проветривать любые помещения.

7. Вместо салфеток и антисептика - мыло и вода

Сейчас модно поддерживать чистоту рук, капнув жидкость-санитайзер из красивого флакончика или протирая пальцы антисептическими влажными салфетками. Однако ученые советуют не обольщаться, будто эти средства могут быть серьезной защитой от вирусов, попадающих на руки, когда мы дотрагиваемся до поручней в общественных местах, ручек дверей и прочих предметов.

«Несмотря на то, что санитайзеры содержат до 80% спирта, они не способны полностью очистить ваши руки, убив всех возбудителей простуды и гриппа, - предупреждает доктор Лиза Акерлей. - Самое надежное средство защиты - мытье рук с мылом и водой, обязательно делайте это, когда возвращаетесь из общественных мест».

8. Промывайте нос соленой водой.

Как показали исследования Пенсильванского университета, соляной «душ» хорошо помогает снижать количество микробов, не позволяя им закрепляться в носовой полости. Благодаря этому вирус теряет возможность размножаться и проникать внутрь организма. Удобные спреи с морской водой либо с морской солью сейчас можно найти в любой аптеке.

9. Занимайтесь спортом, но без перегрузок.

Умеренные физнагрузки - как фитнес, так и простая ходьба или работа по дому стимулируют иммунную систему. Однако ученые Университета Лафборо (Англия) выяснили, что при высокоинтенсивных занятиях спортом в течение 90 минут значительно повышается выработка стрессовых гормонов. При этом в организме образуются противовоспалительные вещества, которые подавляют иммунные реакции. В итоге снижается устойчивость к простудным вирусам.

Так что, если вы почувствовали хотя бы слабое недомогание, воздержитесь от активных силовых нагрузок. Лучше заменить их ходьбой, ездой на велосипеде или плавными упражнениями на растяжку.

10. Восполняйте недостаток витамина D

Исследователи Университета Колорадо установили, что при недостаточном уровне витамина D в организме снижается выработка веществ, стимулирующих иммунную систему. При этом риск подцепить простудные вирусы повышается как минимум на треть.

Признаками дефицита витамина D могут быть боли в суставах, мышечные судороги, общая слабость. Самые богатые источники этого витамина - печень трески, жирные породы рыбы, яйца, кисломолочные продукты.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ ЧТО...

- В среднем у человека бывает от 2 до 5 вспышек насморка с кашлем в течение года.

- Каждый всплеск простуды длится от 7 до 9 дней, а в общей сложности мы проводим в соплях и с болью в горле около 5 лет своей жизни.

- При одном сильном чихании вылетает 100 тысяч вирус-содержащих капель, которые распространяются на расстояние до 3.5 м.

ВОПРОС В ТЕМУ

Почему мы кашляем и чихаем?

- Когда вирус размножается, то постепенно повреждает защитную слизистую оболочку нашего носа. Это открывает доступ некоторым раздражителям, из-за чего вы начинаете чихать, - поясняет профессор Венди Барклай, вирусолог Имперского колледжа в Лондоне.

В то же время мертвые клетки, убитые вирусом, собираются в носу и в легких, попадая в ловушку слизи. Из-за этих скоплений становится трудно дышать. Одновременно, получив сигнал о вторжении врага, активируется наша иммунная система. Именно она запускает все те реакции, которые выражаются в виде неприятных простудных симптомов.

Так, чтобы уничтожить вирус, предпочитающий прохладную среду, у нас поднимается температура. А чтобы иммунные клетки могли быстрее добраться в пострадавшие места, расширяются кровеносные сосуды, что вызывает отек, блокирующий наш нос и легкие. В попытке удалить как можно больше вируса из организма «запускается» чихание.