

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



**Навчально-методичний центр
цивільного захисту та безпеки
життєдіяльності
Кіровоградської області**

**ЯК ПІДГОТУВАТИ ОРГАНІЗМ
ДО ПЕРШИХ ОСІННІХ
ХОЛОДІВ?**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська область,
місто Кропивницький,
вул. Княгині Ольги, будинок 2
тел. 0522 330 015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
ми на сайті: nmc.dsns.gov.ua/kr



ми у Facebook:



☁ Нам пощастило жити у країні з усіма сезонами, які циклічно та очікувано змінюються — навіть якщо часом дивують раптовими вибриками. І вже от-от почнеться стабільне зниження температури, до якого варто бути готовими.

🌸 На думку сімейних лікарів передусім це стосується підтримання здоров'я та захисту від сезонних інфекцій, аби ви мали більше можливостей насолодитися принадами осені.

👉 Застуда — це нормально.

Періодично хворіти на гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ) є частиною звичайного існування. Застуда 2-3 рази на рік для дорослих, а для дітей навіть частіше.

👉 Частота може зростати, залежно від конкретних обставин, зокрема ймовірність підвищують такі фактори:

- 📍 взаємодія з людьми, особливо новими (наприклад, покупці в магазинах, учні в школах і, звісно, пацієнти у медзакладах);
- 📍 супутні хронічні захворювання, особливо з боку дихальної та імунної систем;
- 📍 хронічний стрес та втома, нестача сну;
- 📍 старший вік (хоча це більше пов'язано з накопиченням хронічних хвороб);
- 📍 деякі типи лікування, зокрема хіміотерапія, променева терапія тощо.

👉 Наш природний захист (імунітет) — це надзвичайно складна багатокomпонентна система, яка регулює сама себе, а ми можемо

лише створити сприятливі або складні умови для її роботи.

👉 Якщо не йдеться про дефіцит конкретних факторів імунітету (а це серйозні стани, і діагностика їх комплексна; це не має стосунку до звичного «я часто хворію на ГРВІ»), то не існує препаратів, аби «підвищити» захист.

!! Імуностимулятори/модулятори, які розрекламовані, зазвичай є добавками без жодного доказового ефекту.

👤 Втім, деякі люди стверджують, що ці речовини їм допомагають. Таке когнітивне викривлення існує, і йому є пояснення. З одного боку, плацебо-ефект часом дає до 30% видимого результату. А коли йдеться про звичайні не загрозливі для життя застуди, вразливість до яких суттєво залежить від психологічного стану людини, стійка впевненість у «дії» ліків може дещо допомогти — але це не ефект препарату, а ваші мобілізовані внутрішні ресурси. Подібного результату можна досягти психотерапією та просто свідомим ставленням до життя та здоров'я.

👤 З іншого боку, якщо застуда трапляється, у більшості випадків вона так чи інакше мине в середньому за тиждень. Людина починає приймати «чудесні ліки», і за кілька днів їй стає краще... у будь-якому разі. Таким чином когнітивне викривлення «підтверджується». А якщо

розвиваються бактеріальні ускладнення, адепти імуномодуляторів кажуть, що хвороба просто була сильніша.

!! Немає сенсу визначати, який із понад 200 респіраторних вірусів ви підхопили цього разу, адже це жодним чином не впливає на тактику лікування. Уся його суть полягає у коригуванні симптомів та полегшенні стану, поки організм бореться.

👉 Жодні так звані противірусні не є ефективними проти збудників звичайної застуди.

👤 ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ, ЯКЩО ЗАХВОРІЛИ:

- 👉 відпочивайте, максимально мінімізуйте роботу та достатньо спіть;
- 👉 пийте багато води, адже вона зменшує інтоксикацію;
- 👉 за потреби, приймайте жарознижувальні (ібупрофен або парацетамол);
- 👉 ці ж ліки допоможуть від головного болю, ломоти та болю в горлі;
- 👉 проти нежитю застосовуйте спрей із морською сіллю;
- 👉 за нагальної потреби й рідко — судинозвужувальні спреї;
- 👉 льодяники зменшать біль у горлі.