

7 фактов о простуде, которых вы не знали

розділ: Дитячі інфекційні захворювання, дата: 05.12.2016, автор: Пеньков А. Ю. Пасечник И. П.



Более вероятно, что вы заболеете, соприкасаясь с клавиатурой, нежели с носовым платком.

Капельки, содержащие вирусы "простуды", быстрее исчезают с носового платка, ткани или другого мягкого материала, но остаются уцелевшими на металле, пластике или стекле (например, телефоне). На твердых поверхностях вирус может оставаться живым до 18 часов. По результатам исследования, проведенного в 2007 году, установлено, что здоровые люди, прикоснувшись к твердым гладким поверхностям (выключатели, дверные ручки и телефоны, содержащие вирусы на себе) в 60% случаев были заражены уже через час и в 30% инфицировались через 18 часов. Вирус гриппа более устойчив. Он не только может выживать до 1-2 дней на твердых непористых поверхностях, но и оставаться жизнеспособным до 8-12 часов на мягких.

Ваши кроссовки - ваша лучшая защита!

Не существует вакцины от вирусов простуды! Нет уколов, таблеток или капсул, которые вы могли бы получить, чтобы усилить иммунитет в борьбе с неприятной комбинацией симптомов: заложенность носа, боль в горле, головная боль, кашель и повышение температуры. В огромном количестве исследований продемонстрировано, что люди, занимающиеся фитнесом, реже имеют вышеперечисленные симптомы, и, скорее всего, они лучше спят и правильней питаются. Исследование 2010 года (Appalachian State University) состояло в наблюдении за более чем 1000 взрослых в течение осени-зимы, и было установлено, что те, кто занимался 5 и более раз в неделю болели ОРЗ (острое респираторное заболевание) намного реже, чем те, кто тренировался раз в неделю и менее. Автор исследования David C. Nieman, PhD утверждал, что физические нагрузки мобилизуют клетки иммунной системы, делая их более активными в борьбе с инфекциями.

Вы почувствуете себя лучше, когда похолодает.

В то время, когда зимние вирусы проходят за 7-10 дней, их летние собратья могут длиться неделями. Это частично связано с тем, что заболевания вызваны разными возбудителями. Риновирусы и некоторые другие возбудители, вызывающие ОРЗ, лучше выживают при низких температурах, в то время как энтеровирусы "расцветают" с июня по октябрь. Некоторые эксперты

утверждают, что летом в возникновение и продолжительность болезни свой вклад вносят кондиционирование воздуха, высушивающее слизистый слой дыхательных путей, и отказ от постельного режима (и то, и другое затрудняет работу иммунной системы).

Забудьте о большинстве прошлых рецептов, кроме одного.

Апельсиновый сок, эхинацея, аскорбиновая кислота... Не существует научно доказанных данных, что эти вещества убивают вирус или помогают быстрее выздоравливать. Исследования подтвердили эффективность лишь одного старого и проверенного средства - МЁДА. Результаты были опубликованы в 2012 году в журнале *Pediatrics* и показали, что мёд может помогать при ночном кашле у детей старше года, а гречишный мёд может улучшать сон болеющего ребенка. Однако, Американская Академия педиатров (American Academy of Pediatrics) категорически не рекомендует использование мёда у детей до года из-за возможного заражения ботулизмом.

Ваши симптомы очень важны (по меньшей мере для других).

За 2-4 дня до появления симптомов простуды человек заразен для окружающих. Чихание, кашель, сморкание в платок - это попытка вашего организма предупредить других, еще здоровых людей, о том, что им лучше соблюдать дистанцию. При гриппе выделение вируса перед началом симптомов болезни может начаться за сутки и продолжаться в течение недели после появления симптомов.

Молоко пить можно.

Известно, что молоко не влияет на увеличение образования слизи у болеющего человека. Конечно, нет ничего плохого в уменьшении употребления молочных продуктов во время болезни, но эксперты считают, что такая тактика не эффективна. Более того, употребление молока, обогащенного витамином Д, может улучшить способности вашей иммунной системы в борьбе с вирусами. Витамин Д стимулирует рост клеток и помогает вашей иммунной системе работать оптимально.

Вы не можете заболеть одним и тем же вирусом дважды.

Вы еще помните свое последнее ОРЗ, с которым усердно боролись, как вновь появились похожие симптомы, и кажется, что процесс не прекращается. Однако это является серией различных вирусов. Вскоре после начала заболевания, у вас вырабатывается иммунитет. И практически невозможно заболеть тем же вирусом повторно. К сожалению, вы остаетесь уязвимыми для более чем 200 вирусов простуды, циркулирующих круглый год. И они могут создать около 1500 различных вариантов возбудителей (серотипов). Иногда первое заболевание негативно влияет на иммунную систему, делая вас более чувствительным к другим вирусам. Вы можете притронуться к чему-то или к кому-то, инфицированному микроорганизмами, после чего коснуться своего лица. Возможно, кто-нибудь чихнет или кашляет на вас, и вы легко "подхватите" свежий вирус, не имеющий никакого отношения к предыдущему. Мойте руки! Даже если вы уже больны!

Текст составлен по материалам сайта:

<http://www.oprah.com/health/Facts-About-Colds-Common-Cold-Facts/7#ixzz2oacRSS1B>