Профилактика простудных заболеваний

Лучший способ избежать простудных заболеваний держаться подальше от тех, кто уже заболел. Многие думают, что человек особенно подвержен простудам, когда он утомлен или когда ему холодно. Но это никогда не было доказано. Человек, привыкший к холодной погоде, вырабатывает способность сопротивляться простудам. Вот почему дети любого возраста и зимой, и летом должны проводить на улице несколько часов и спать в прохладной комнате. Поэтому же их не следует слишком тепло одевать для прогулки и слишком тепло укрывать ночью.

В домах и квартирах, которые слишком жарко отапливаются зимой, у людей сохнет носоглотка, что понижает сопротивляемость инфекциям. Воздух в комнате при температуре 23–24С слишком сухой. Многие тщетно пытаются увлажнить комнатный воздух, поставив кастрюли с водой на батареи. Но этот метод почти не дает эффекта.

Самый верный способ обеспечить достаточную влажность воздуха – поддерживать комнатную температуру в пределах 20–21С. Тогда вам не придется заботиться о влажности. Купите надежный комнатный термометр (проверьте его правильность).

Заведите себе правило смотреть на термометр несколько раз в день. Как только температура поднимется выше 20С, выключите отопительную систему. Сначала вам это покажется лишней домашней заботой, но прожив в течение нескольких недель при температуре 20С, вы будете неважно себя чувствовать в комнате, где жарко.

Каково влияние питания на способность организма сопротивляться простудам? Разумеется, каждый ребенок должен быть обеспечен полноценным питанием. Но никем не доказано, что ребенок, который уже получает относительно разнообразное питание, будет реже простуживаться, если в его рационе уменьшить количество одного продукта и увеличить количество другого. Ну, а витамины? Правда, что человек, почти лишенный витамина А, более подвержен простудам и другим заболеваниям. Но к детям, получающим сравнительно хорошее питание, это не относится, потому что витамин А содержится в избытке в молоке, масле, яйцах, овощах.