Восстановим силы после болезни.

Под названием **ОРВИ** скрывается целая группа **острых респираторных вирусных инфекций**, которые имеют одинаковые или схожие симптомы. Возбудителями этих болезней являются различные вирусы.

После лечения у переболевших резко снижается иммунитет, он истощается в борьбе с болезнью. Страдает также кровеносная система, гибнут лейкоциты, уничтожая чужеродные вещества и мертвые клетки. В кишечнике нарушается бактериальное равновесие. Если болезнь протекала тяжело с осложнениями и были назначены антибиотики - это может способствовать дисбактериозу, кроме того, у любого лекарства есть побочные действия, что увеличивает нагрузку на печень и почки.

У человека после тяжелой ОРВИ отмечается длительное недомогание, он ощущает упадок сил. Это состояние называется постинфекционная астения. Вызвана она тем, что после болезни в крови остаются токсины. Процесс их вывода из организма через почки, печень, кожу длится не день и не два. Но, к счастью, организм способен к восстановлению. Ему нужно только помочь.

Помогает **сон**, как в процессе болезни, так и в период восстановления. В период выздоровления **еда** является лекарством, поэтому в рационе должно быть много овощей, фруктов, натуральное мясо и рыба, из которых организм возьмет все необходимые полезные вещества. Чтобы восстановить полезную микрофлору в кишечнике нужно соблюдать **кисломолочную диету**: пить кефир, йогурт с бифидодобавками.

Нужно больше употреблять чистой воды (не лимонада, не кваса) . С водой из организма быстрее выводятся токсины, полезен витаминный сироп или отвар шиповника, в итоге улучшается состав крови. Нужно почаще выходить на **свежий воздух,** лучше в парк или за город. Ходить нужно медленно, фитнес отложить до полного восстановления сил.

Для того чтобы в дальнейшем противостоять вирусам и бактериям нужно принимать профилактические меры:

***** В холодное время года **следить за температурой в помещении**, средняя температура не должна превышать 18-20 градусов. Вероятность заболеть значительно повышается, если приходится выходить из слишком теплого помещения на холодный воздух и наоборот.

***** Необходимо **увлажнять воздух в помещении**. Сухой воздух высушивает слизистую оболочку носа и носоглотки, из-за этого бактерии и вирусы, вместо того, чтобы задерживаться на влажных ворсинках слизи, сразу попадают внутрь организма.

***** Большую пользу для профилактики болезни и укрепления иммунитета принесут **витамины.** Лучше использовать пищу, богатую природными витаминами, а не готовые препараты из аптеки.

Готовьте для семьи и для себя **домашние морсы из клюквы или брусники, компоты из сухофруктов, чай с лимоном или с малиной, вишневым вареньем, отвары из ромашки, шалфея, шиповника, кураги или изюма. Включайте в рацион фрукты, овощи темно-зеленого, красного или оранжевого цвета они содержат много природного витамина С.**

***** Соблюдайте **режим работы и отдыха**. Для профилактики простуды и поддержания иммунитета особенно важно сохранять энергию.

Хорошим помощником в этом случае будет четкий распорядок дня и продолжительный сон. Только полноценно отдохнувший организм может отразить атаки вирусов.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Ростовской области» в городе Ростове-на-Дону.