**Здоровый образ жизни, как важная составляющая профилактики гриппа и ОРВИ**

Термин ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) - группа инфекций включает в себя более 200 возбудителей острых респираторных заболеваний, в том числе вирус гриппа. Путь передачи вирусов – воздушно-капельный. Источник инфекции – заболевший человек.

Среди всех возбудителей острых респираторных вирусных инфекций вирус гриппа самый жестокий. Он сильнее других повреждает защитную оболочку дыхательных путей, расчищая путь для других инфекций. Температура, слабость, потливость и прочие симптомы – далеко не главное, чем угрожает людям это коварное заболевание. Самое страшное – это осложнения. Гайморит и пневмония, миокардит, пиелонефрит – вот далеко не самый полный перечень болезней, которые может спровоцировать грипп.

Что можно предпринять, чтобы успешно отразить атаку вирусов?

**Прививка – это один из самых эффективных способов специфической профилактики гриппа.** Вакцинация не только снижает риск заболевания гриппом, но и облегчает его течение, а также является профилактикой осложнений. Только прививка способна обеспечить наличие высоких концентраций антител к актуальным штаммам вируса гриппа.

Помимо прививок рекомендованыобщегигиенические мероприятия, в том числе ЗОЖ**(Здоровый Образ Жизни).**

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом.

**Главные составляющие здорового образа жизни.**

   • умеренное и сбалансированное питание

   •   достаточная двигательная активность

   •  закаливание организма

   •  отказ от вредных привычек

**•**здоровый сон в совокупности с режимом труда и отдыха

   •  личная гигиена

   •   умение управлять своими эмоциями

   Древние люди не знали особенностей гигиены, правильного питания или оптимального количества физических нагрузок. Это способствовало уменьшению численности населения и колоссальному количеству больных людей.

Неправильное питание, постоянная усталость и отрицательные эмоции, вредные привычки (курение, прием алкоголя и т. д.), недостаток свежего воздуха и физической активности скверно сказываются на состоянии иммунной системы.

Человек, подверженный регулярным стрессам, питающийся преимущественно фастфудом, недосыпающий и склонный к малоподвижному образу жизни, рискует заразиться сезонной инфекцией.

Его организм тратит слишком много усилий на борьбу с негативными факторами и не может оказать достойное сопротивление вирусам.

Проблема в том, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) не формируется мгновенно: он требует приложения последовательных усилий. ЗОЖ – это не только соблюдение правил питания и режима дня, но и определенный взгляд на то, как нужно существовать в окружающем мире.

Если человек с детства ведет здоровый образ жизни, то он имеет здоровый организм и сильный характер. Но добиться данных результатов можно выполняя все его направления в комплексе.

С течением времени понятие здорового образа жизни «вселилось» в сердца граждан. Ведение здорового образа жизни способствует повышению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям.

· **Закаливание**– важный метод профилактики респираторных инфекций. Он позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, который попадает в организм при инфицировании. Поэтому путем закаливания можно полностью избежать простуды или значительно снизить чувствительность к ней. Необходимо чаще проветривать помещения, одеваться по сезону. Переохлаждение снижает защитные силы организма.

· **Ежедневное употребление свежих овощей и фруктов,** а также продуктов, обогащенных бифидобактериями, позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям, что значительно уменьшит финансовые расходы на медикаменты.

· **Регулярные физические упражнения**, тренировки способствуют укреплению иммунной системы, позволяя организму адекватно отвечать на воздействие респираторных вирусов.

· **Исключение вредных привычек**(алкоголь, курение, наркотики). Вредные привычки становятся причиной многих серьезных заболеваний, оказывают отрицательное воздействие на иммунитет и способствуют возникновению респираторных инфекций.

· **Соблюдение личной гигиены**. Грипп и респираторные инфекции от больного человека могут легко передаваться через грязные руки. Наблюдения показали, что руки не менее чем 300 раз в день контактируют с выделениями из носа и глаз, слюной. При рукопожатии, через ручки дверей, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых людей, а оттуда к носу, глазам, рту. Поэтому во время эпидемии в отдельных ситуациях рекомендуется отказаться от рукопожатия. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

· **Здоровый сон в совокупности с режимом труда и отдыха.**

Хороший сон – необходимое условие здорового образа жизни. Сон – это неотъемлемая часть нашей повседневной жизни, защитный механизм, который даёт возможность организму восстановится после длительного периода бодрствования
Обычно взрослому человеку необходимо для сна 7–8 часов.
Сколько часов сна необходимо лично вам, должны определить сами, чтобы выспаться и чувствовать себя наутро хорошо. Хороший сон повышает защитные функции организма, что позволяет ему бороться с вирусами.
Соблюдение [режима дня](https://naturae.ru/zdorovyi-obraz-zhizni/rezhim-dnya.html) способствует нормализации функционирования организма, улучшению работы внутренних органов, а также улучшению самочувствия.
Необходимо избегать переутомления и однообразного труда.

•   **Умение управлять своими эмоциями.** Правильно реагировать на стрессовые ситуации — вот верный путь к сохранению здоровья.
Напряжение психики при стрессе, которое сохраняется длительно, нарушает иммунную систему. Здоровые клетки перерождаются и это приводит к тяжелым заболеваниям.

**Задумайтесь о своем здоровье, подарите своему организму привычки здорового образа жизни. И будьте уверены – организм отплатит вам хорошим самочувствием и отсутствием болезней.**