Что такое здоровый образ жизни в период пандемии коронавируса?

Это здоровое питание, достаточный уровень физической активности, спорт, закаливание, соблюдение режима сна и режима дня плюс личная гигиена, умение управлять своими эмоциями и отказ от зависимостей (табак, алкоголь и так далее). Соблюдение этих правил - как раз залог того, что организм будет в достаточно крепкой форме. Тогда любые проблемы будут легче переноситься. Чаще и тяжелее болеют люди, у которых уже есть проблемы со здоровьем. Чтобы любому человеку легче перенести эту инфекцию, важно поддерживать свой организм в хорошей форме. Эти вечные истины, казалось бы, всем известны.

На сегодня доказана связь курения с 25 болезнями, и в первую очередь страдают органы дыхания: лёгкие теряют эластичность, из-за чего становится сложно дышать, затрудняются вдох и выдох. При коронавирусе курящие люди подвергаются дополнительному воздействию, поскольку одно из основных осложнений - это тяжёлая пневмония. Если лёгкие здоровые, пневмония переносится легче. У курящих в 14 раз чаще covid-19 прогрессирует до тяжелых форм.

Закаливание один из надежных способов укрепить иммунитет, но к такой процедуре необходимо подходить постепенно, выполняя каждый шаг без резких перегрузок для организма.  Нужно систематизировать процедуры для укрепления защитных функций. Длительные паузы и перерывы в процессе закаливания способствуют ослаблению и даже полной утрате выработанных защитных реакций организма.  Необходимо в зависимости от возраста и общего состояния здоровья выбрать рациональную процедуру, включающую вид закаливания, количество и продолжительность.

В разгар эпидемии коронавируса специалисты советуют избегать мест скопления людей, чаще мыть руки, использовать маски, а также сделать прививку.

*Материал подготовила фельдшер-валеолог ГУ «Дятловский райЦГЭ» Наталья Ивановна Юреня*