



Как избежать простудных заболеваний в пожилом возрасте?

С каждым годом иммунитет человека постепенно ослабевает, а организм подвергается постоянному нападению различных вирусов и болезней.

Ослабленный иммунитет в преклонном возрасте делает организм беззащитным. Даже «безобидное» заболевание может быстро прогрессировать в хроническую форму, лечение которого затянется на неопределенный срок. Важно постоянно поднимать и поддерживать иммунитет, чтобы в дальнейшем организм мог легко справиться с вредоносными факторами.

И конечно же основным способом укрепления иммунитета для пожилых — является поддержание здорового образа жизни. Именно эта профилактическая мера способствует сохранению защитных сил организма.

Составить правильное меню. Питаться полезными свежими продуктами важно и нужно любому человеку. Они дарят организму силы для борьбы с вирусами. У престарелых людей еда должна быть особенно разнообразной. В рацион необходимо включить фрукты, цельнозерновые каши, овощи, орехи, кисломолочную продукцию, мясо (в умеренном количестве).

Включить витамины. Зимой и весной от недостатка витаминов страдают многие. Идеальное решение — покупка полноценных витаминных комплексов в аптеке. С подбором подходящей витаминотерапии поможет лечащий врач.

Обеспечить все условия для полноценного сна. Как минимум, необходимо позаботиться о том, чтобы кровать была удобной, помещение «свежим». Пожилой человек должен засыпать в полной тишине. Для хорошего здоровья требуется не менее 7 часов сна.

Добавить физическую нагрузку. Доказано, всего 10 минут активной нагрузки в день достаточно для поддержания тела в хорошей форме, для улучшения общего самочувствия и укрепления иммунитета. Пожилым людям рекомендуется выполнять гимнастические упражнения на свежем воздухе. Положительный эффект оказывают прогулки, плавание, лёгкий бег.

Стараться исключить посещение общественных мест в период эпидемии. Как известно, инфекции передаются при контакте больного и здорового человека. Порой достаточно одного чиха, чтобы заразиться ОРВИ.

Посещение врачей и обследования. Ведь выявление заболеваний на начальных стадиях значительно облегчает процесс лечения и сокращает период восстановления. Если посещать врачей с рекомендуемой периодичностью, можно избежать множества проблем со здоровьем.

Кроме всего этого, залогом хорошего иммунитета являются:

- соблюдение правил личной гигиены;
- ежегодная вакцинация;
- частое проветривание комнаты;
- регулярная влажная уборка.

Помните! Следует внимательно следить за своим здоровьем и не запускать его, так как это чревато критическими изменениями в организме. Правильно питайтесь, занимайтесь физической активностью (но не переусердствуйте), принимайте витамины, пейте очищенную воду, обогащенную минералами, и ходите к врачам, чтобы следить за своим здоровьем и не допускать развития серьезных заболеваний.

Цените жизнь, берегите здоровье!

Материал подготовил инструктор-валеолог Н.И. Юренин, помощник врача-гигиениста У.Ю. Сорочинская