

7 фактів о застуді, яких ви не знали

розділ: Дитячі інфекційні захворювання, дата: 05.12.2016, автор: Пеньков А. Ю. Пасічник І. П.



Імовіріше, що ви захворієте, торкнувшись клавіатури, ніж носової хустинки

Краплі, що містять віруси застуди, швидше зникають із носової хустинки, тканини чи іншого м'якого матеріалу, але зберігаються на металі, пластику або склі, наприклад на телефоні. На твердих поверхнях вірус може залишатися життєздатним до 18 годин.

За результатами дослідження, проведеного 2007 року, було встановлено, що здорові люди, торкнувшись твердих гладких поверхонь (вимикачів, дверних ручок і телефонів, на яких містилися віруси) у 60% випадків вірус переносився на пальці вже через годину, а у 30% - через 18 годин.

Вірус грипу стійкіший. Він може не лише виживати до 1-2 днів на твердих непористих поверхнях, а й зберігати життєздатність до 8-12 годин на м'яких.

Ваші кросівки - ваш найкращий захист!

Вакцини проти вірусів застуди не існує! Немає ін'єкцій, таблеток або капсул, які ви могли б отримати, щоб зміцнити імунітет у боротьбі з неприємним поєднанням симптомів: закладеністю носа, болем у горлі, головним болем, кашлем і підвищенням температури.

У великій кількості досліджень продемонстровано, що люди, які займаються фітнесом, рідше мають перелічені вище симптоми. Найімовіріше, вони також краще сплять і правильніше харчуються.

Дослідження 2010 року, проведене в Аппалачському державному університеті, передбачало спостереження за більш ніж 1000 дорослих протягом осінньо-зимового періоду. Було встановлено, що люди, які тренувалися п'ять або більше разів на тиждень, хворіли на гострі респіраторні захворювання значно рідше, ніж ті, хто тренувався один раз на тиждень або рідше.

Автор дослідження Девід К. Німан, PhD, стверджував, що фізичні навантаження мобілізують клітини імунної системи, роблячи їх активнішими в боротьбі з інфекціями.

Ви почуватиметеся краще, коли похолоднішає

Тоді як зимові вірусні захворювання минають протягом 7-10 днів, їхні літні аналоги можуть тривати тижнями. Частково це пов'язано з тим, що захворювання спричиняють різні збудники.

Риновіруси та деякі інші збудники гострих респіраторних захворювань краще виживають за низьких температур, тоді як ентеровіруси «розквітають» із червня до жовтня.

Деякі експерти стверджують, що влітку свій внесок у виникнення та тривалість захворювання роблять кондиціонування повітря, яке висушує слизову оболонку дихальних шляхів, а також відмова від постільного режиму. І те, й інше ускладнює роботу імунної системи.

Забудьте про більшість старих рецептів, окрім одного

Апельсиновий сік, ехінацея, аскорбінова кислота... Не існує науково доведених даних про те, що ці речовини знищують вірус або допомагають швидше одужати.

Дослідження підтвердили ефективність лише одного старого й перевіреного засобу - меду. Результати були опубліковані 2012 року в журналі *Pediatrics* і показали, що мед може допомагати при нічному кашлі в дітей старше одного року, а гречаний мед може покращувати сон хворої дитини.

Проте Американська академія педіатрії категорично не рекомендує давати мед дітям до одного року через можливість зараження ботулізмом.

Ваші симптоми дуже важливі - принаймні для інших

За 2-4 дні до появи симптомів застуди людина вже може бути заразною для оточення.

Чхання, кашель і ськання в хустинку - це спроба вашого організму попередити інших, іще здорових людей про те, що їм краще дотримуватися дистанції.

При грипі виділення вірусу може розпочатися за добу до появи симптомів захворювання і тривати протягом тижня після їх виникнення.

Молоко пити можна

Відомо, що молоко не посилює утворення слизу в організмі хворої людини. Звичайно, немає нічого поганого у зменшенні споживання молочних продуктів під час хвороби, проте експерти вважають таку тактику неефективною.

Ба більше, вживання молока, збагаченого вітаміном D, може покращити здатність вашої імунної системи боротися з вірусами. Вітамін D стимулює ріст клітин і допомагає імунній системі працювати оптимально.

Ви не можете захворіти на інфекцію, спричинену тим самим вірусом, двічі

Ви ще пам'ятаєте своє останнє гостре респіраторне захворювання, з яким наполегливо боролися, аж раптом знову з'являються схожі симптоми - і здається, що хвороба ніяк не закінчується.

Проте насправді це може бути низка різних вірусних інфекцій. Невдовзі після початку захворювання у вас формується імунітет, тому повторно захворіти через той самий вірус практично неможливо.

На жаль, ви залишаєтеся вразливими до понад 200 вірусів застуди, які циркулюють протягом усього року. Вони можуть утворювати приблизно 1500 різних варіантів збудників - серотипів.

Іноді перше захворювання негативно впливає на імунну систему, роблячи вас чутливішими до інших вірусів. Ви можете торкнутися предмета або людини, інфікованих мікроорганізмами, а потім доторкнутися до свого обличчя. Також хтось може чхнути або кашлянути поруч із вами - і ви легко «підхопите» новий вірус, який не має жодного стосунку до попереднього.

Мийте руки, навіть якщо ви вже хворієте!

Текст складено за матеріалами сайту: