

Adres URL strony <http://www.publikuj.org/48107>

Nie daj się jesienno-zimowym infekcjom

ID artykułu: 48107 / 9215

URL: <http://www.publikuj.org/48107>

Jesień i zima to dla większości z nas okres obniżonej odporności. W tym czasie zwykle musimy zmagać się z różnymi infekcjami. Na całe szczęście do zbliżającej się wielkimi krokami zimy można się odpowiednio przygotować. Pozwoli nam to zminimalizować ryzyko zachorowań oraz ułatwi codzienne funkcjonowanie.

Jak powszechnie wiadomo nie ma niekorzystnej pogody, jest tylko źle dobrany ubiór. Pierwszym krokiem do podniesienia naszej odporności w okresie jesienno-zimowym będzie więc przyswojenie sobie kilku prostych zasad dotyczących wyboru odzieży.

- Najczęstszym błędem (i w konsekwencji przyczyną zwiększonej podatności na infekcje) jest niedostosowanie naszego ubioru do temperatury otoczenia. Pamiętajmy, by nie dopuścić ani do zmarznięcia, ani do przegrzania. Najlepszym na to sposobem jest ubieranie się na tzw. cebulkę mówi dr n. med. Irena Białokoz Kalinowska z Medicover Białystok.

Należy przy tym również pamiętać o odpowiedniej ochronie przed chłodem dystalnych części naszego ciała głowy, rąk i stóp. Podstawą zimowej garderoby powinny zatem być ciepła czapka, szalik, rękawiczki, grube skarpety i odpowiednie buty.

Właściwy ubiór odgrywa dużą rolę także podczas aktywności na świeżym powietrzu. A że ruch wspomaga nasz układ odpornościowy i pozytywnie oddziałuje na samopoczucie, nie warto rezygnować z niego nawet zimą!

Temperatura i wilgotność

Z kolei po powrocie do domu z całą pewnością powinniśmy unikać przebywania w pomieszczeniach o zbyt wysokiej temperaturze. Dbajmy o to, by nie była ona wyższa niż 22 stopnie Celsjusza. Nieco chłodniej (ok. 18 stopni) może być w sypialni, gdyż takie warunki podnoszą komfort snu. Z kolei temperatury rzędu 24-25 stopni zarezerwowane są jedynie dla łazienki podczas kąpieli niemowląt.

- Długotrwały pobyt w zbyt nagranych miejscach wywołuje bowiem podrażnienie błon śluzowych dróg oddechowych, czego efektem jest katar, kaszel oraz chrypka. Co więcej, ciepłe i suche powietrze upośledza naturalne mechanizmy obrony usuwania wirusów i bakterii, sprzyjając szybkiemu rozwojowi infekcji dodaje specjalista Medicover Białystok.

W przegrzanym mieszkaniu możemy również odczuwać dyskomfort, irytację, obniżoną zdolność koncentracji, bóle głowy i zmęczenie. Cierpi przy tym też nasza skóra będąca przecież pierwszą linią obrony przed czynnikami chorobotwórczymi.

- Oprócz samej temperatury, duże znaczenie ma także odpowiednia wilgotność powietrza (na poziomie 40-60%). Pamiętajmy więc o systematycznym wietrzeniu pomieszczeń podpowiada dr n. med. Irena Białokoz Kalinowska.

Zwróćmy uwagę na dietę

Kolejny aspekt to właściwe odżywianie. O racjonalnej diecie powinniśmy pamiętać przez cały rok, jednak w okresie zimowym nabiera ona szczególnego znaczenia, wspomagając nasz organizm przed wszędobylskimi wirusami i bakteriami chorobotwórczymi.

Podstawą w tym wypadku są regularnie spożywane oraz prawidłowo zbilansowane pod względem kaloryczności oraz zawartości witamin i minerałów posiłki. Zadbajmy o to, by w naszym jadłospisie nie zabrakło zwłaszcza witamin A, B, C i D. Niezależnie od pogody nie powinniśmy więc stronić od warzyw i owoców (zarówno świeżych, jak i mrożonych).

- Oprócz tego w urozmaiconej diecie przede wszystkim powinny się znaleźć produkty bogate w żelazo (mięsa, ryby, jaja, rośliny strączkowe, figi czy sezam), cynk i miedź (wątróbka cielęca, owoce morza, pestki dyni, soja) oraz produkty (jogurty, kefir, kiszony ogórek i kapusta) wyjaśnia przedstawicielka Medicover Białystok.

I dodaje: Pomocne będą również grzyby zawierające -glutany (substancje o udowodnionych właściwościach immunomodulujących) rodzime boczniki lub egzotyczne shiitake, które wspomogą nasz organizm. Do tego należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu i stałej obecności wody pomiędzy posiłkami.

A co z suplementami?

Wiele osób w czasie jesienno-zimowym chętnie sięga po różnorodne suplementy. W rzeczywistości jednak jedynym wspomagaczem, jaki w okresie od października do kwietnia należy regularnie przyjmować, jest witamina D3. Jej niedobór zwiększa bowiem nie tylko ryzyko infekcji, ale i wystąpienia chorób autoimmunizacyjnych.

Wspomniana już dieta bogata w owoce i warzywa sprawia, że spokojnie możemy zrezygnować z preparatów wielowitaminowych. Jeśli zaś zdecydujemy się sięgnąć po suplementy z wyciągami roślinnymi, zadbajmy o to, by były to produkty, których skuteczności dowiodły liczne badania naukowe.

W razie jakichkolwiek wątpliwości zawsze warto też swoją decyzję skonsultować z lekarzem, który ułatwi nam wybór najlepszego sposobu na wzmocnienie układu odpornościowego.

Aktywacja: 05/11/16 12:43, odsłony: 495