**[О профилактике простудных заболеваний](http://www.narfombol.ru/index.php/novosti/107-o-profilaktike-prostudnykh-zabolevanij)**

Нередко мы слышим такие слова как «простуда», «простудился». Особенно часто они звучат осенью и зимой. Простудные заболевания объединены в группу острых респираторных вирусных инфекций. Это группа заболеваний во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. Проникая в человеческий организм через слизистые оболочки, вирус начинает активно размножаться и раздражать их. Поэтому появляются ощущения заложенности носа, насморк, боль в горле, кашель, головная боль и повышение температуры тела. Простуде может сопутствовать боль в мышцах, особенно часто в икроножных, слезотечение, расстройства пищеварения. ОРВИ постепенно подрывают сердечно-сосудистую систему, поражают дыхательные органы, центральную нервную систему, что в последующим провоцирует заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека.

В холодный период самая мощная иммунная система человека, окрепшая за летний период, порой не в состоянии выдержать влияние внешней среды. А условия жизни с каждым годом становится хуже. Организм человека, особенно с ослабленным иммунитетом, чутко реагирует на первую осеннюю сырость, дождь и холодную погоду. Более того, большинство вирусов имеет подтипы и подгруппы, которые исчисляются сотнями и тысячами, на многие из которых не возникает перекрестного иммунитета. Для того, чтобы выработался иммунитет на все виды вирусов необходимо в буквальном смысле "переболеть" всеми по очереди. Известно, что иногда на конкретный инфекционный агент вырабатывается стойкий иммунитет, но, как правило, и это очень обидно - иммунитет сохраняется несколько месяцев. Поэтому повторная встреча со "старым знакомым" может опять закончиться плачевно.

Сопротивляемость иммунной системы человека можно повысить, не оставив, тем самым, простуде никаких шансов.

Если к простуде отнестись «спустя рукава», это может привести к серьёзным осложнениям. Но обычно от простудных заболеваний никто не умирает. Поэтому, в начале заболевания, люди легкомысленно относятся к своему состоянию. Надо всегда активно начинать борьбу с невидимым врагом, для этого надо проводить профилактику.

Профилактика подразделяется на **специфичес­кую** и **неспецифическую**.

**Специфическая профилактика** заключается в ведении противогриппозной вакцины.

**Неспецифическая профилактика** – это целый комплекс мероприятий, который только при регулярном и систематическом применении оказывает общеукрепляющее действие на весь организм и повышает иммунитет:

1.Закаливание.

2. Занятия физкультурой.

3. Здоровое регулярное питание также поддержит иммунитет.