8 сентября – Всемирный День физического терапевта (специалиста по физической реабилитации).

Врач-терапевт – это медицинский специалист общей практики, специализирующийся на диагностике, профилактике и лечении широкого спектра заболеваний. Терапевт является врачом первичного звена и принимает пациентов при первом обращении в лечебное учреждение.

Именно к терапевту обращаются пациенты, которые не знают, к какому врачу пойти со своими жалобами. Широкий профиль терапевта позволяет ему предположить возможный диагноз и направить человека к профильному специалисту. Сам терапевт занимается лечением заболеваний внутренних органов, не требующих хирургического вмешательства. В частности терапевт лечит ОРВИ, грипп и их осложнения, ротавирус, гипертонию, стенокардию, анемию.

Осень — это не только золотые листья, последние теплые денечки перед зимним похолоданием, начало учебного года и конец сезона отпусков. Это еще и время, когда человека поджидают различные заболевания. Ведь иммунитет падает на фоне снижения температуры, дождей и прочих осенних «прелестей».

Осень - это время вечных простуд, кашля, соплей и плохого самочувствия - поднимают голову все вирусы, что прятались от солнца летом. Почему же осенью почти у всех людей наблюдается временное снижение иммунитета? И как уберечься от простуд, кашля, и прочих мелких неприятностей, которые нам несет осенняя погода.

Иммунитет - это очень сложная система, которая состоит из множества компонентов. Иммунитет защищает нас от внешних и внутренних врагов - внешний враг - это микробы, вирусы и грибы, а внутренний - злокачественные клетки, случайные мутации, которые уничтожает иммунная система.Как только организм подвергается атаке инфекции, то есть в него проникают болезнетворные бактерии, вирусы, или грибки, простейшие, то лимфоциты начинают вырабатывать антитела.

Эти белки и есть оружие нашего иммунитета – они набрасываются на «захватчиков» и вступают с ними в бой.

Если иммунная система здорова, лимфоциты крепкие и их много, то организм выходит из борьбы победителем.Не посещайте мест, где много людей, если это возможно. Соблюдайте дистанцию 1,5 м при встречах. Не пожимайте руки, не целуйтесь в знак приветствия.

Чтобы уменьшить попадание частичек инфицированной слизи на слизистые носа, глотки и глаз, если рядом с вами окажется больной человек, носите маску в общественном транспорте, магазине.

Перед выходом на улицу нанесите на одежду эфирные масла с антимикробным и противовирусным действием (мятное, эвкалиптовое, каепутовое, можжевеловое и др.), чтобы продезинфицировать вдыхаемый воздух.

Протирайте руки антисептиком после прикосновений к домофону, кнопкам лифта, дверям, поручням, телефону. Не трогайте лицо, пока вы вне дома.

Проветривайте квартиру каждые 3-4 часа. Вытирайте пыль. Увлажняйте воздух.

Тщательно мойте руки, приходя домой. Не забудьте протереть ключи, сумку. Если вы носите очки, их также надо промыть с мылом.Каротины, из которых синтезируется витамин А, и витамин Е - лучшая защита клеток тела, включая иммунные. Чем выше их концентрация, тем успешнее организм способен бороться с микроорганизмами. Провитамин А содержится в моркови, шпинате, ягодах шиповника, витамином Е богаты растительные масла, Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует в день съедать две столовые ложки оливкового масла.

2

Регулярное употребление томатного сока повышает концентрацию каротинов во всех клетках организма за счет содержания ликопина. Это мощный антиоксидант каротиноидной группы, который помогает защищать клетки от свободных радикалов.

3

Ешьте больше цитрусовых и яблок (в них витамин С).

4

Также поддержать иммунитет помогут: цинк (его много в неочищенном зерне, пивных дрожжах) и селен (им богаты зерновой хлеб, говядина, телятина, индейка, чеснок).

5

Для поддержания местного иммунитета в дыхательных путях используйте эфирные масла, распыленные в воздухе. Как показали исследования, эфирные масла улучшают состояние слизистой, увлажняют ее, повышают иммунный ответ.

6

Ежедневно ходите пешком не менее 30-40 минут, именно столько времени нужно организму, чтобы активизировалась сердечно-сосудистая и иммунная система.