Автор: *А. Макеенко, медсестра отделения профилактики*



Эпидемиологическая ситуация приучила нас тщательнее мыть руки, проветривать помещение и не прикасаться без нужды к лицу. Какое же влияние оказывают на иммунитет вредные привычки?

Сигареты, электронные сигареты

Любой вид курения оказывает негативное воздействие на функции легких и иммунную систему.

Курение увеличивает риск развития ишемической болезни сердца, рака, инсульта, заболевания периферических сосудов и других заболеваний.

Курение — дополнительный фактор риска с точки зрения тяжести течения любой вирусной инфекции. Курильщики автоматически попадают в группу риска, потому что чаще остальных страдают заболеваниями легких (бронхитом, пневмонией).

Всемирная организация здравоохранения настоятельно призывает людей отказаться от употребления любых табачных изделий, включая сигареты, кальян, вейп, а также систем нагревания табака.

Отказ от курения минимизирует риски, связанные с эпидемией коронавируса как среди курящих людей, так и среди тех, кто подвергается воздействию пассивного курения.

Алкоголь

Чрезмерное потребление алкогольных напитков ослабляет иммунную систему, разрушает печень, клетки головного мозга и влечет алкогольную зависимость или алкоголизм. Помимо этого, употребление алкоголя может нарушить способность организма обеспечивать адекватный иммунный ответ на внедрение вируса.

Недостаток сна и вредная пища

Чем меньше вы спите и чем хуже питаетесь, тем меньше сил у организма для борьбы с инфекциями.

Здоровый сон помогает поддерживать иммунитет. Потеря сна может повлечь за собой нарушения в деятельности иммунной системы и привести к воспалительным, инфекционным заболеваниям, повышению риска развития новообразований. В свою очередь неправильное питание приводит к ожирению, болезням сердца, онкологическим заболеваниям и диабету второго типа.

Придерживайтесь здорового распорядка дня, не забывайте вовремя завтракать, обедать и ужинать. Сократите потребление чипсов, шоколадок или бутербродов. Больше двигайтесь и не ленитесь делать зарядку.

Данные рекомендации следует соблюдать на постоянной основе, что в конечном итоге повысит сопротивляемость любой инфекции и улучшит качество жизни.