# Здоровый образ жизни – отличная профилактика гриппа и ОРВИ

Все мы регулярно слышим о том, что здоровый образ жизни способствует улучшению качества жизни, уменьшает количество и частоту заболеваний.

Но может ли ЗОЖ препятствовать распространению вирусных инфекций? МЕДИНФО 72 попробует в этом разобраться.

Самая опасная вирусная инфекция дыхательных путей – это грипп. Во время болезни у человека не только появляется боль в горле и насморк, но и лихорадка, интоксикация, а также нарушение деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем.

Конечно, испытывать на себе все симптомы ОРВИ не хочет ни один человек. Однако, далеко не каждый предпринимает все возможные меры профилактики, чтобы избежать инфекции. Кстати, об одном из способов профилактики – прививке – мы писали в одном из материалов, почитать про плюсы и минусы вакцинации от гриппа можно ЗДЕСЬ: https://www.medinfo72.ru/-/gripp-blizko-kolot-sa-budem-?

Итак, всем известно, что здоровый образ жизни способствует повышению иммунитета. Соответственно, шанс заразиться вирусной инфекцией становится ниже. ЗОЖ – не гарантированный, но все же действенный способ профилактики ОРВИ.

Напоминаем, что к здоровому образу жизни относится:

- оптимальный режим труда и отдыха;
- физическая активность;
- сбалансированное питание;
- умение сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях;
- личная гигиена;
- отказ от вредных привычек.

МЕДИНФО 72 рекомендует контролировать питание и сон, почаще заниматься спортом, питаться правильно и сохранять равновесие в любом, даже самом неприятном, моменте. Ваше здоровье – важная составляющая счастливой и полноценной жизни. Уделяйте ему больше внимания, проводите время на свежем воздухе, общайтесь с друзьями и помните, что в жизни существует не только работа – каждому человеку необходимо полноценно отдыхать и расслабляться.