

В жаркую погоду люди часто забывают о рисках простуды и используют любые средства, чтобы охладиться: кондиционеры, вентиляторы, мороженое и холодные напитки.

Однако иногда эти методы приводят к развитию ОРВИ. Почему это происходит? Есть ли особенности у «летней» простуды? Что лучше использовать: кондиционеры или вентиляторы? Как правильно употреблять холодные напитки летом?

Почему в жару люди все равно болеют ОРВИ? В чем основные причины и кто в группе риска?

ОРВИ – это группа инфекционных поражений дыхательных путей, вызываемых вирусами. Циркуляция респираторно-тропных вирусов сохраняется круглогодично. Летом, под воздействием ультрафиолета солнца часть вирусов гибнет, однако полностью их передача от человека к человеку не исключается.

В группе риска люди с измененным иммунитетом, а также те, кто в течение дня долго работает в закрытых многолюдных помещениях с плохой вентиляцией и притоком свежего воздуха.

Бытового кондиционера при этом недостаточно: он охлаждает воздух в помещении, но не обеспечивает приток свежего чистого воздуха.

Теплая погода как-то влияет на заразность ОРВИ? Есть ли какие-то особенности лечения ОРВИ летом?

Да, высокая температура воздуха и ультрафиолет солнца губительно действуют на множество респираторных вирусов и таким образом препятствует распространению инфекции.

ОРВИ вне зависимости от сезона, когда она развивается, лечится по общим принципам.

Какие можно дать рекомендации по поводу использования кондиционеров и вентиляторов?

Кондиционеры охлаждают воздух, в то время как вентиляторы только увеличивают скорость движения воздуха в помещении и никак не снижают его температуру. За счет ускорения движения воздуха, обдувания кожи, увеличивается потоотделение и так достигается охлаждение организма. При использовании кондиционера снижается температура воздуха. Если необходимо иметь и поддерживать стабильную температуру в помещении, например, для работы техники, то лучше отдать предпочтение стоит кондиционеру.

Правда ли, что вентиляторы безопаснее для здоровья? Почему?

Да, вентиляторы безопаснее для здоровья чем кондиционеры: нет перепада температур, который человек испытывает при переходе с улицы в помещение. Кондиционеры могут быть источником бактерий, которые размножаются в конденсате и могут вызывать поражения дыхательных путей.

Летом популярны напитки со льдом – как правильно пить их, чтобы не заболеть? А есть мороженое?

Мороженое состоит из жира и сахара, – это сочетание считается небезопасным. Быстрые углеводы вызывают выброс инсулина, который превращает жир мороженого и сахар в собственный жир организма.

Холодные напитки пить можно, но небольшими глотками и постепенно. Следует помнить, что резкий перепад температуры в носо/ротоглотке может способствовать тому, что имеющаяся флора станет патогенной и вызовет респираторные заболевания. Также холодные напитки ускоряют перистальтику кишечника и способствуют возникновению чувства голода.

Жажду лучше утоляет теплая чистая вода. Будет полезен и горячий зеленый чай, который будет увеличивать потоотделение и таким образом способствовать охлаждению организма.