Автор: admin
13.10.2013 21:08 -

И зачем мы чихаем и кашляем друг на друга?

На дворе зима, похолодало, и уже многие начали чихать и кашлять, сморкаться и температурить. Каждую зиму с наступлением холодных дней начинается рост числа простудных заболеваний, которые посещают человечество, принося с собой огромные проблемы. Диагноза «простуда» не существует, но зато что это такое, знают все.

Зимой мы простужаемся и болеем гораздо чаще. Зимняя погода очень обманчива, а из-за частых колебаний температуры угадать, как надо одеваться по погоде трудно. Будущие жертвы простуд – это люди, которые в результате неосмотрительности одеваются легко, не носят головной убор, ходят в обуви, которая не отвечает сезонным требованиям.
Но надевать на себя слишком много вещей тоже не стоит, вспотев, человек не только испытывает дискомфорт, но может простудиться от малейшего ветерка и небольшого сквозняка.

Наши граждане, заболев, начинают лечиться сами и принимают симптоматические средства, но эти препараты не уничтожают возбудителей болезни и они начинают размножаться в организме увеличивают масштабы своей агрессии. В конечном итоге человеку ничего не остается, как обратиться к врачу. Как и при других болезнях, лечение должен назначить только врач.

Многие пациенты на приеме у врача объясняют, что переохладились и поэтому простудились. Переохлаждение – только факт, способствующий развитию болезни, а ее причины – вирусы и бактерии. Так, что любая простуда – это инфекция. Медики называют ее – ОРВИ (острая респираторная вирусная инфекция).

Стоит нам постоять на пронизывающем ветру, промочить ноги, попить минералки из холодильника, как мы активизируем вредные микробы, обитающие внутри нашего организма.

Простуда передается воздушно-капельным путем, но более частая причина заражения – через слизистые выделения, переносимые руками.

Простуда вызывается различными вирусами (а таких вирусов известно более 2000), а иммунитет к ним является величиной непостоянной и снижается со временем, и потому большинство людей продолжает простужаться, а потом болеть на протяжении всей жизни. Именно от состояния нашего иммунитета зависит, заболеем ли мы при встрече с каким-нибудь вирусом или нет, а если все же заболеем – хватит ли нашему организму сил побыстрее справиться с этим недугом.

Каждый из нас был свидетелем того, что во время эпидемий одни подхватывают инфекцию, а другие переживают опасный период, находясь в полном здравии. Кто-то, промочив ноги, целый месяц страдает от сильного насморка, кашля, а кто-то уже завтра забывает об этой «мелочи» Происходит это потому, что у одних иммунитет ослабленный, а у других он в норме.

Плотность населения предъявляет к жителям особые требования к культуре быта, которого у нас, к сожалению нет. Чихающие и кашляющие совершенно не думают об окружающих, можете себе представить, сколько людей заразит такой человек, прежде чем сляжет в постель сам. Сначала он способствует распространению болезни, а потом спустя какой-то срок заражать уже будут его. И поэтому граждане болели, болеют и будут болеть дальше. А инфекция в буквальном смысле будет летать между городами, населенными пунктами и странами.
Микробы распространяются от больного человека во время обычного разговора на 1 м, при кашле – 2 м, при чихании – до 3-х метров. Так, что если рядом кто-то чихает или кашляет, держитесь от этого человека, по возможности, подальше. И навсегда запомните, что у здорового человека в нормальных условиях кашля не бывает.

В цивилизованном обществе заболевший человек не выйдет из квартиры, боясь заразить окружающих, а если возникает необходимость выйти, то пользуется маской. Невероятная сознательность, правда? А у нас… Думать о других – не наша национальная черта. У нас чихают и кашляют в общественных местах и это настолько привычно для окружающих, что никто даже не обращает на это внимание, а если кто-то и попытается сделать замечание, то в ответ получает лишь грубость. И что интересно, остальные при этом придерживаются нейтралитета, с обывательской точки зрения считая, что их это не касается. «Авось пронесет». А правила общежития все же соблюдать надо:

- При кашле и чихании следует отвернуться в сторону, закрыть нос и рот носовым платком, чтобы не заразить никого из окружающих.
- Следует чаще мыть руки.

- Надо помнить, что болезнетворные микробы проживают на дверных ручках, перилах и если вы возьметесь за эти поверхности после простуженного человека, то вирусы неминуемо окажутся на ваших ладонях.
- Заболевший человек должен максимально сократить контакт с другими людьми.
- И еще (совет из журнала «Здоровье»): «Откажитесь от традиционных носовых платков из ткани – здесь вирусам тепло, сыро и уютно: вот вам и неиссякаемый источник инфекции. Лучше пользуйтесь одноразовыми бумажными платками или салфетками».

Если вы все же приверженец традиционных носовых платков, целесообразно при насморке помещать такие платки в небольшие целлофановые пакеты и только потом класть их в сумочки и карманы.» В связи с этим не могу не привести выдержку из произведения Б. Акунина «Левиафан». Один из героев, японец, так высказался о гигиенических принципах: «Ужасна также привычка круглоглазых сморкаться в носовые платки, класть их вместе с соплями обратно в карман, снова доставать и снова сморкаться! Дома этому просто не поверят, решат, что я все выдумал».
Думаю, что многие в этом образе узнали себя. Просто мы настолько привыкли к такому безобразию, что даже не замечаем и не анализируем, как себя ведем.

Мы так воспитаны, что стесняемся сделать замечание невеждам. Неужели вам не обидно будет заболеть из-за того, что кто-то игнорирует элементарные правила гигиены? А ведь это у вас из-за них сорвутся планы, отменятся деловые встречи, у вас ослабнет иммунитет, а еще вы заразите своих домашних.

Помните, что корень многих болезней – несоблюдение элементарных правил гигиены. В этом случае довольно часто подтверждается выражение, что самым опасным для человека является сам человек.
Хочется верить, что придут те времена, когда мы перестанем чихать и кашлять друг на друга, а будем бережно относиться друг к другу.

Если все мы будем более непримиримы к санитарным недостаткам, то здоровее станет окружающая нас обстановка, меньше будет болезней, а значит, и человек будет жить дольше.

Автор - **Лилия Шельмина**
Источник