Как не заболеть тонзиллитом!

Во время холодов иммунитет ослабевает, поэтому риск заболеть инфекционными заболеваниями увеличивается. Резко начинает болеть горло — при глотании, общении и даже во время сна. Многие думают, что это простуда, но это скорее симптомы ангины.

Острый тонзиллит— инфекционное заболевание, при котором воспаляются небные миндалины и другие компоненты глоточного кольца. Пациент страдает от высокой температуры, испытывает постоянную боль в горле, общее недомогание, слабость. Заражение чаще всего происходит воздушно-капельным путем.

Диагноз острый тонзиллит может поставить только врач. Боль в горле может сопровождать другие заболевания, несвоевременная диагностика которых приводит к тяжёлым последствиям.

Боли в горле на фоне высокой температуры — повод для скорейшего обращения к врачу.

Что необходимо делать, что бы не заболеть тонзиллитом:

- Исключить контакты с больными людьми.

- Мыть руки и полоскать горло.

- Обращаться к отоларингологу за профилактическим лечением.

- Вести здоровый образ жизни.

- Регулярно приводить в порядок жилое помещение.

Что бы не заболеть необходим хороший иммунитет. Он складывается из сбалансированного и здорового питания, правильного распорядка дня, защиты от инфекций и частого мытья рук, особенно после посещения общественного транспорта, магазинов и торговых центров.

Микроорганизмы, вызывающие ангину, передаются не только воздушно-капельным путем. Они могут распространяться из очагов хронической инфекции, среди которых кариес, фурункулез, синусит. Необходимо регулярно проверяться у врача-отоларинголога — он подскажет, какие меры стоит принять.

Укрепить организм помогут обтирание и обливание прохладной водой, контрастный душ, прогулки на свежем воздухе, плавание, занятия спортом. Не надо забывать и о правильном питании: оно должно быть полноценным, богатым витаминами и минералами. В межсезонье стоит употреблять свежие фрукты и овощи, орехи, мясо, каши, морскую рыбу, отвары шиповника.

Закаливание должно быть постепенным, начинать нужно, когда вы здоровы. Если заболели, после выздоровления начинайте закаливающие процедуры постепенно, не ранее чем через 7–14 дней. Всё зависит от того, насколько серьезным было заболевание.

Болезнь может начаться после переохлаждения, употребления холодных напитков и мороженого.

Не забывайте про правильный режим дня: человеку необходим полноценный восьмичасовой сон.

Регулярно приводить в порядок жилое помещение: влажная уборка комнаты и рабочего места — тоже профилактика ангины. Лучше убираться два раза в день. Для дополнительного эффекта можно приобрести в квартиру лампу ультрафиолетового света.

Если один из членов семьи заболел, его необходимо изолировать в отдельную комнату, выделить ему посуду, которую необходимо мыть отдельно от посуды других членов семьи. После выздоровления посуду нужно тщательно вымыть кипятком и моющим средством, а в идеале — простерилизовать.

Не пускайте болезнь на самотек. Лечитесь своевременно, чтобы избежать печальных последствий и поскорее вернуться к привычной жизни

