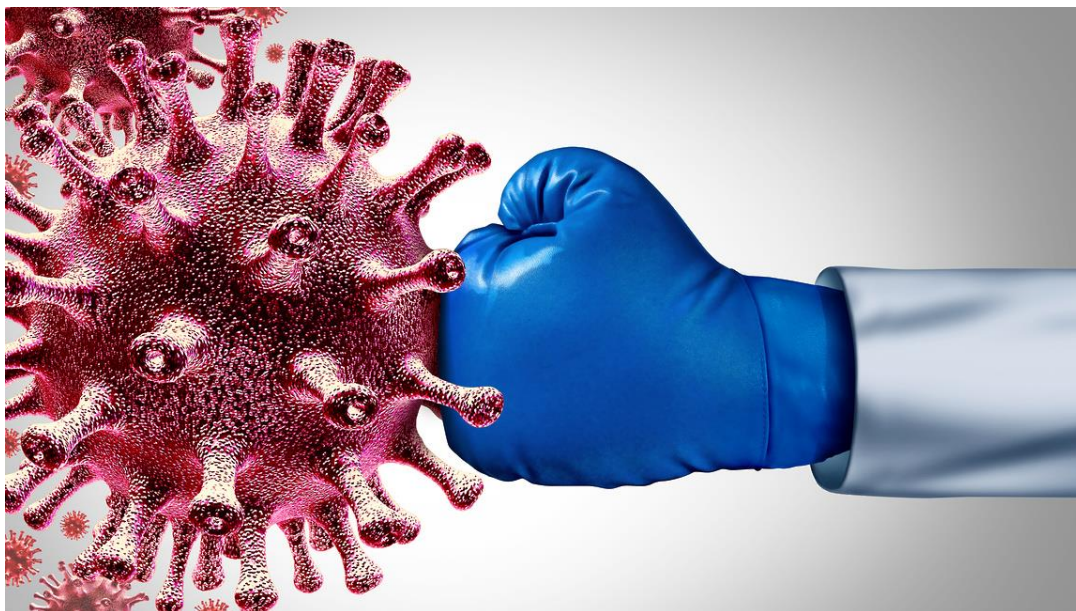


Как укрепить иммунитет во время пандемии COVID-19?

Советы вирусолога



©

Рано или поздно с коронавирусом столкнется каждый человек, сказал директор Научного информационного центра по профилактике и лечению вирусных инфекций **Георгий Викулов**. Последствия этой встречи зависят от нескольких факторов, важнейшим из которых является состояние иммунитета. Для его укрепления нужно следовать нескольким несложным рекомендациям.

1. **Белковое питание.** «Белок необходим для иммунитета. Поэтому какие-то ограничивающие потребление белков диеты, голодание сказываются очень плохо».
2. **Полноценный сон.** «Важно спать не менее 6-8 часов в сутки».
3. **Исключить алкоголь.** «Спиртное угнетает иммунную систему, так что сейчас надо отказаться от каких-то праздников с обильными возлияниями».
4. **Здоровый режим дня.** «На иммунитете очень негативно отражается ночная работа, этого лучше избегать».
5. **Умеренная физическая нагрузка на свежем воздухе.** «Важно, чтобы нагрузка не стала чрезмерной. Нужно, чтобы человек не падал без сил, а получал удовольствие. Такая нагрузка пойдет на пользу и улучшит доставку кислорода в ткани».

«Соблюдая хотя бы эти рекомендации, можно естественным образом помочь иммунитету», – подчеркнул Георгий Викулов.

Он также отметил, что витамины, микроэлементы и специальные медикаменты, поддерживающие иммунитет, нельзя принимать без назначения врача-иммунолога.