

Как не «зацвести»  
в первый месяц весны?

# ОСТОРОЖНО: ГЕРПЕС

**Герпес** — одно из самых распространенных вирусных заболеваний, при котором на слизистых оболочках и коже человека появляются высыпания в форме множественных скопленных пузырьков. Передается он непосредственно через контакт, поэтому его часто называют «болезнью поцелуев». Вирус также распространяется воздушно-капельным путем и через предметы обихода. Проникнув однажды в организм, он поселяется там навсегда.



## ПРОЯВЛЕНИЯ ВИРУСА

Большую часть времени герпес «спит». Однако при снижении иммунитета он активизируется и чаще всего проявляется следующими симптомами:

1. Сначала кожа краснеет, пораженный участок чешется и зудит; инфицированную жидкость. Поврежденная область увеличивается;
2. Через 6-48 часов на месте воспаления появляются одна или несколько везикул с прозрачной жидкостью внутри;
3. При отсутствии лечения или расчесывании они лопаются, распространяя вокруг
4. На месте лопнувших пузырьков появляется ранка, со временем затягивающаяся корочкой. Однако если не проводить профилактику и лечение, ранки могут не заживать и продолжать распространение.

# 90%

Всех людей  
являются  
носителями  
вируса



## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

1. По статистике, носителями вируса являются около 90% жителей нашей планеты. Но у одних высыпания «расцветают» несколько раз в год, а другие и вовсе не подозревают о существовании герпеса в организме.
2. **Иммунодефицит — основная причина**, пробуждающая спящего «зверя». Еще спровоцировать рецидив может переохлаждение, **загар (особенно искусственный)**, **частые стрессы, хроническая усталость, авитаминоз, прием антибиотиков или критические дни**.
3. **Неправильное питание** тоже ослабляет иммунитет. Например, **сладости**. Из-за сахара замедляется всасывание ряда витаминов, которые необходимы для правильной работы иммунитета. Или **алкоголь**. Он убивает иммунные клетки. Частое употребление
- горячительных напитков является одной из самых распространенных причин высыпаний герпеса. Сюда же относятся продукты, содержащие **много холестерина**: яичный желток, жирные сорта мяса, сало, колбасные изделия, полуфабрикаты, жирные молочные продукты и т. д. Холестерин уменьшает скорость образования лейкоцитов, которые защищают наш организм.
4. **Справиться с вирусом помогут** продукты, богатые лизином — аминокислотой, способной блокировать герпес. Прежде всего, это **куриное мясо**: всего 150 грамм содержит дневную норму лизина. Также этой аминокислотой богаты **креветки и камбала**. Еще в первых рядах борцов против герпеса стоят фитонциды, которые содержатся в больших количествах в **чесноке, луке, имбире, лимоне**.

## ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

Запускать герпес нельзя. Без лечения патоген может поразить внутренние органы, нервную систему, органы зрения, обширные участки кожных покровов. Но и лечить его самостоятельно противовирусными препаратами не стоит. Они имеют противопоказания и могут вызвать различные побочные эффекты: от аллергии до токсического отравления. Поэтому при обнаружении симптомов вируса **лучше обратиться к врачу**. Первой помощью же могут стать SOS-патчи против герпеса. Они выполняют камуфлирующую функцию, скрывая высыпание, а также способны облегчить боль и зуд.

Эффективной мерой для предупреждения герпеса будет **иммунопрофилактика**, напрямую связанная с образом жизни и рационом питания. После зимы организм ослаблен: ему нужно много витаминов для поддержания иммунитета. Употребляйте в пищу больше овощей и фруктов, а также старайтесь выпивать свою дневную норму воды. И конечно, не забывайте про физическую активность. Занятия спортом и другие физические нагрузки (например, танцы или йога) помогут укрепить организм, поднимут настроение и подарят заряд позитива. А счастливые люди болеют реже!