

Коронавирус и вакцинация: 12 советов для хорошего иммунитета



В Челябинской области продолжается массовая бесплатная вакцинация от новой коронавирусной инфекции. Как вести себя до и после прививки?

Если вы будете придерживаться 12 простых советов, это поможет вам перенести прививку максимально комфортно, быстро справиться с возможными побочными эффектами, а также повысить шансы на выработку полноценного иммунитета.

1. Если у вас есть серьезные хронические болезни (сердечно-сосудистые, аутоиммунные, онкологические, диабет и др.) - сходите на прием к лечащему врачу, чтобы убедиться, что заболевание находится в ремиссии. Сами по себе такие болезни не являются безусловным

противопоказанием к вакцинации. Более того, прививка от коронавируса в подобных случаях особенно актуальна, поскольку пациенты-хроники в группе очень высокого риска опасных осложнений ковида вплоть до летального исхода. Но важно, чтобы на момент введения вакцины состояние организма было стабильным, не наблюдалось обострения.

Важно! Также лечащий врач поможет при необходимости временно скорректировать прием лекарств (некоторые препараты мешают выработке иммунитета при вакцинации) и подобрать наиболее подходящую из вакцин.

2. Употребляйте больше продуктов, которые полезны для кишечной микрофлоры. Микрофлора кишечника вносит большой вклад в выработку иммунного ответа на вакцину. Таких полезных продуктов две группы:

- пребиотики, богатые пищевыми волокнами: овощи, цельнозерновые крупы, бобовые, зелень;
- пробиотики - кефир, йогурт, простокваша, квашеная капуста.

3. Ограничьте алкоголь за 3 дня до вакцинации (один бокал вина или пива допустимы, но лучше пару дней обойтись и без них).

4. Постарайтесь не переутомляться, в том числе не изнуряйте себя физическими нагрузками за 1-2 дня до прививки.

5. Желательно хорошо выспаться, чтобы снизить уровень стресса (он может ухудшать иммунный ответ на вакцину, хотя и не критически).

6. После прививки в течение пары дней воздержитесь от алкоголя.

7. В день вакцинации рекомендуется не посещать бани, бассейны, сауны. А в летний сезон еще не рекомендуется купаться в природных водоемах.

8. Не злоупотребляйте солнечными ваннами. Избыток ультрафиолета неблагоприятно влияет на иммунитет и может снизить выработку защитных антител после прививки.

9. Воздержитесь от сильных физических нагрузок, интенсивных занятий спортом в течение пары дней после вакцинации. А вот прогулки на свежем воздухе, ходьба быстрым шагом очень приветствуются. Они улучшают кровообращение и работу всех органов и систем организма, включая иммунную.

10. Старайтесь спать не менее 7-8 часов - научные исследования показывают, что здоровый сон улучшает выработку иммунитета после вакцинации.

11. Ешьте белковые продукты: молочные, рыбу, нежирное мясо. Они дают организму необходимый строительный материал для формирования защитных антител.

12. Продолжайте соблюдать защитные меры: ношение масок в людных местах, мытье рук, использование антисептиков.

Помните, что полноценный иммунитет возникает в среднем через 40 дней после первого укола вакцины. До истечения этого срока важно не только избежать заражения коронавирусом, но и не подхватить другую ОРВИ, энтеровирус или прочие инфекции. Они могут помешать эффективной выработке иммунитета после вакцинации.

Вакцинируйтесь от коронавирусной инфекции!

Будьте здоровы!