Автор: Administrator
14.07.2008 20:07 - Обновлено 01.11.2009 12:08

Пузырьки на губах доставляют немало проблем их обладательницам.
Что делать, чтобы избежать сезонного обострения герпеса?

Советует врач-дерматолог Русского медицинского центра «АННИ» Ирина Степановна Арефьева.

Вирус герпеса, однажды поселившись в организме, становится его постоянным жителем. До поры до времени он ведет себя тихо, не «высовываясь» и не беспокоя своего хозяина. Но стоит тому дать слабинку, герпес сразу же выбирается наружу и начинает строить козни. Чтобы не допустить этого, организму нужно всегда быть начеку. И особенно весной, когда силы и так ослаблены из-за долгой зимы, отсутствия тепла и витаминов. Укрепить свои силы и держать герпес под контролем помогут:

1. Ежедневная прогулка
Основной способ повышения устойчивости организма – это прогулки на свежем воздухе. В любую погоду и не менее одного часа в день.
Время, потраченное на дорогу домой или на работу, оздоровительным мероприятием назвать трудно. Переживания по поводу непонятно где застрявшего автобуса, толчеи в вагоне метро или просто спешка сводят на нет всю полезность свежего воздуха. Поэтому лучший вариант – прогулка перед сном. Когда можно спокойно побродить, отключиться от забот и расслабиться. Неплохим помощником в деле оздоровления организма может послужить ваш домашний любимец. Ведь собак нужно выгуливать регулярно – вот и повод к ежедневным прогулкам.

2. Кефир или йогурт
Натуральные молочнокислые продукты «с живыми бактериями» – кефир, йогурт, простокваша – полезны вдвойне. Они нормализуют деятельность кишечника. И в то же время помогают укрепить иммунитет, а значит, повысить сопротивляемость организма различным вирусам, в том числе и герпеса.
Также в холодное время года рекомендуется соблюдать диету, богатую растительными

маслами, овощами, особенно квашеной капустой и фруктами. Среди последних несомненными лидерами являются зеленые яблоки. Кроме того, регулярный прием витамина С – отвар шиповника, зелень, цитрусовые, ягоды черной смородины – также вносит свою лепту в укрепление иммунитета.

3. Дополнительные витамины

В межсезонье желательно принимать поливитамины – Компливит, Витрум-комплекс или Центрум – по 1 драже в день. При частых обострениях герпеса следует отдавать предпочтение витаминам А и Е. 1 драже Аевита 2 раза в день обеспечит организм нужным количеством этих витаминов. Аевит нужно принимать во время еды в течение 10 дней, затем сделать двухнедельный перерыв. А затем снова 10 дней приема.
При очень больших физических и эмоциональных нагрузках появляется необходимость в дополнительном приеме витамина С – 1 таблетка аскорбиновой кислоты по 0,5 г 1 раз в сутки во время еды.

4. Противогерпетическая помада

Перед выходом на улицу на губы обязательно наносите гигиеническую помаду, например, с ромашкой, алоэ, и лишь поверх – декоративную. Вместо гигиенической для лучшей защиты можно использовать противогерпетическую помаду. Сейчас существует множество ее разновидностей, можно выбрать любую в зависимости от пристрастий и возможностей. Главное – чтобы в ее состав входил ацикловир – противовирусный препарат.
Если вы случайно обветрили губы – не надейтесь на «авось», а немедленно применяйте лечебные жирные помады. Декоративную косметику снимайте только специальными средствами, не повреждайте нежную кожу, и без того подвергающуюся смене температур.

5. Масло чайного дерева

При первых признаках герпеса избегайте закрывать лицо на улице шарфом с ворсинками.
Если все принятые меры оказались недостаточными и коварный вирус вот-вот проявится, то есть одно эффективное средство быстрой самопомощи. Губы нужно смазать разбавленным маслом чайного дерева. Оно не только убережет от дальнейшего распространения герпеса, но и снимет неприятные ощущения. К тому же это средство поспособствует скорейшему заживлению ранок.