

Врач Петров дал советы, как можно поднять иммунитет

Юлия Курганова

16 октября 2023

Осенью в России многие болеют гриппом, простудами и коронавирусом. Заведующий кафедрой инфекционных болезней, общественного здоровья и здравоохранения ИАТЭ НИЯУ МИФИ, профессор Владимир Петров объяснил, как можно защитить организм от болезней.

— Полезное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек помогут укрепить организм, но эффект будет через несколько месяцев и более. Так называемые народные средства от меда и шиповника до масла черного тмина нужно принимать с осторожностью, — отметил он.

По его словам, чтобы не заболеть, необходимо ограничить контакт с больными ОРВИ, избегать места скопления большого количества людей. Также медики рекомендуют лекарства, эффективность и безопасность которых подтверждены клиническими испытаниями, сообщил специалист.

После того как человек переболел гриппом, еще пару недель может быть слабость и недомогание. После COVID-19 могут быть усталость, кашель, тревожность и проблемы с памятью, уточнил Петров в беседе с «КП».

Источник: газета Вечерняя Москва, 16 октября 2023 г. <https://vm.ru/news/1086515-vrach-petrov-dal-sovety-kak-mozhno-podnyat-immunitet>