

Сохраняем здоровье в опасное межсезонье

Переходный период от теплого сезона к холодному (впрочем, как и наоборот) несет определенные риски для здоровья каждого из нас. Признаем, что от погодных условий зависит настроение, самочувствие, а также сопротивляемость организма различным инфекциям. От температуры окружающей среды зависит скорость обмена веществ в организме и терморегуляция тела

Ослаблению иммунитета способствуют многие факторы. В период межсезонья это может быть снижение температуры воздуха и ее перепады, а также гиповитаминоз. Среди последствий ослабленного иммунитета можно отметить:

- респираторные заболевания;
- обострения хронического бронхита, тонзиллита;
- появление сухого кашля при переходе с улицы в теплое помещение и наоборот;
- обострение суставных патологий;
- обострение хронических заболеваний кожи.

Гиповитаминоз – состояние, возникающее при недостаточном поступлении витаминов. Осенью особенно важны следующие витамины:




1. **Витамин А, или каротин.** Участвует в процессах обновления и образования клеток, укрепляет иммунитет, улучшает зрение, предотвращает рак, повышает тонус организма.
2. **Витамин С, или аскорбиновая кислота.** Наиболее важен в осенне-зимний период. Это естественный защитник иммунитета, антиоксидант, укрепляющий сердце и сосуды.
3. **Витамин Е.** Улучшает волосы, ногти, кожу, является природным антиоксидантом.
4. **Группа В.** Стабилизирует работу нервной системы, улучшает работу мозга, помогает бороться с вирусами и инфекциями.
5. **Витамин D.** Вместе со снижением активности солнечных лучей по окончании лета выработка этого полезного вещества уменьшается. Дополнительный прием поможет укрепить кости, стать спокойнее и укрепить общее состояние здоровья.


Второй немаловажной угрозой здоровью в период межсезонья являются острые респираторные инфекции. Вот несколько условий, соблюдение которых поможет вам не болеть




Санитария. Бактерии могут попросту витать в воздухе и с легкостью ожидать нового хозяина на поручнях общественного транспорта и в любом другом месте. Поэтому необходимо мыть руки с мылом сразу после улицы и перед едой, чтобы не занести вирус в организм. **Антисептик.** Если нет возможности вымыть руки, на помощь придет антисептик, который можно купить в любой аптеке и супермаркете.




Вакцинация. Одним из вариантов профилактики служит вакцинация.




Прививка поможет уберечь организм не только от вируса, но и от его последствий.



Движение. Как известно, даже небольшие, но регулярные физические нагрузки повышают сопротивляемость организма бактериям. Даже непродолжительная прогулка на свежем воздухе поможет чувствовать себя лучше.



Одежда. При минусовой температуре старайтесь одеваться многослойно, выбирайте натуральные ткани. Следите за тем, чтобы была прикрыта область поясницы, носите одежду соответствующей длины. Закрывайте шею. На ней много рецепторов, улавливающих температуру среды, и она является наиболее уязвимым местом для холода.



Отдых. Многие, узнав о своем заболевании, игнорируют его симптомы и не понимают, что организму нужен отдых. Не делайте так! Берегите себя и свое здоровье!