

19 – 23 апреля 2021 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Климатические качели весной. Как сохранить здоровье при частом изменении столбика термометра?

Синоптики обещают то резкое потепление, то снова похолодание. Как пережить перепады температур?

Ухудшение самочувствия при резкой смене погоды возможно у любых пациентов с хроническими заболеваниями – сердечно-сосудистыми, лёгочными, например астмой, неврологическими, психиатрическими, болезнями суставов. Все они могут обостряться в весенний период. Таким людям стоит быть более внимательными к своему самочувствию в этот период, следить за артериальным давлением, более тщательно подходить к регулярному приему лекарств, которые назначил врач. При изменении состояния – снизить физические нагрузки и обратиться к лечащему врачу.

Чем опасны перепады температур?

Переменная погода вреднее, чем стабильно холодная. Причин тому несколько:

1. Стресс для организма

Процессы, протекающие в организме человека, во многом зависят от температуры. Когда она часто меняется, организму постоянно приходится подстраиваться и мобилизовать свои защитные силы. Это приводит к быстрому истощению внутренних ресурсов и снижению иммунитета.

2. Ошибки в выборе одежды

Дуновения прохладного ветра достаточно, чтобы простудиться даже во время короткой перебежки без головного убора и шарфа от теплой станции метро до соседнего торгового центра.

3. Перегрев воздуха в квартире

В попытке создать уютную атмосферу дома при непогоде за окном многие пользуются обогревателями и закрывают окна. А зря: сухой воздух ведет к снижению защитной функции слизистых оболочек.

Как поддержать организм при неустойчивой погоде?

Есть несколько приемов, которые позволяют лучше адаптироваться к непогоде за окном:

1. Перед выходом на улицу постойте немного в подъезде, чтобы более плавно переместиться из жаркой домашней среды на уличный холод.

2. Соблюдайте режим сна и отдыха. Лучший способ быстро восстановить силы – не тратить их попусту. Выспитесь – отдыхайте часов 8 минимум за ночь и по личным ощущениям в течение дня.

3. Откажитесь от рукопожатий – это позволит уменьшить риск прямой передачи вирусов или микробов.

4. Стирайте вещи в горячей воде (не нарушая правила стирки указанные на ярлыках) – от 40 градусов. При высоких температурах легче уничтожить болезнетворные бактерии. Если, конечно, речь не о шерстяном свитере, который после горячей стирки может сесть разве что на ребенка.

5. Восполняйте дефицит витамина D

В холодную погоду и при отсутствии солнечного света многие люди испытывают нехватку этого витамина, который стимулирует работу иммунной системы. Витамин D содержится в жирной рыбе, печени трески, яйцах и кисломолочных продуктах – добавьте их в свой рацион.

