

Традиционно, осень считается сезоном роста заболеваемости – в этот период фиксируют всплеск респираторных инфекций, а многие пациенты жалуются на обострение хронических заболеваний. Среди них астмы, аллергии, ревматоидный артрит и болезнь Крона. Кроме того, смена времени года, изменение погодных условий оказывают негативное воздействие на психическое здоровье, зачастую провоцируя сезонные депрессии и тревожные расстройства. Терапевт цифровой клиники ВСК рассказала, как избежать обострения хронических недугов, каким образом лучше составить ежедневный осенний рацион для поддержания физического и ментального здоровья.

Осенний рост заболеваемости астмой, различными формами аллергий и аутоиммунными недугами связан со множеством факторов. Прежде всего, именно в это время года многие растения производят пыльцу, а также плоды и семена, провоцирующие, например, сезонный аллергический ринит. Также осенью снижается температура воздуха, увеличивается влажность, происходят скачки атмосферного давления, что отрицательно влияет на дыхательную систему и способствует обострению астмы и других респираторных заболеваний. Также на это время года приходится традиционный всплеск различных вирусных и бактериальных инфекций, что особенно опасно для людей с аутоиммунными заболеваниями.

Важную роль в поддержании здоровья организма осенью играет правильное питание:

Необходимо включить в рацион продукты, богатые витаминами и минералами — фрукты, овощи, цитрусовые, красные ягоды и зелень;

Есть больше рыбы, молочных продуктов, богатых витамином D, который может быть полезен для поддержания иммунитета;

Потребление пищи, богатой антиоксидантами (например, витаминами С и Е), поможет

защитить клетки от окислительного стресса (процесса повреждения клеток организма).

Рыба богатая омега-3 жирными кислотами и оливковое масло помогут уменьшить воспалительные процессы в организме.

В тоже время, витаминные добавки следует употреблять только при назначении врача после сдачи необходимых анализов, так как непроизвольное потребление больших доз витаминов может быть вредным и даже вызвать побочные эффекты, а большинство полезных микроэлементов можно получить из пищи. Прием специализированных БАДов и лекарственных средств может быть назначен людям с дефицитом витамина D, железа, а также вегетарианцам, которым зачастую не хватает витамина B12.

«При изменении погодных условий, например, резком похолодании, пасмурной погоде или продолжительных ливнях, некоторые люди могут ощущать изменения в своем самочувствии. Хотя метеозависимость не является признанным медицинским диагнозом, люди часто сталкиваются с физическим и эмоциональным дискомфортом в зависимости от времени года и погоды. К симптомам метеозависимости можно отнести головные боли, боли в суставах и мышцах, ухудшение сна и настроения, усталость и повышенную раздражительность. Лучшим подходом к поддержанию здоровья в осенний период является разнообразное питание, физическая активность и соблюдение общих принципов здорового образа жизни», — отмечает Алина Красикова, Врач-терапевт, руководитель направления цифровой клиники ВСК Страхового Дома ВСК.

Википедия страхования