

Изменение погодных условий весной может стать причиной обострений различных заболеваний, таких как аллергия, респираторные недуги, болезни кожи и желудочно-кишечного тракта – предупреждают специалисты Цифровой клиники Страхового Дома ВСК. Отличить обычное недомогание от сезонного обострения поможет длительность симптомов. Если плохое самочувствие проходит за несколько дней, то скорее всего оно было вызвано банальной усталостью, недосыпом или неправильным питанием. Однако, если состояние пациента ухудшается, начинают проявляться дополнительные симптомы, это повод обратиться к врачу.

Весной при недомогании стоит, в первую очередь, обращать внимание на такие симптомы, как повышение температуры, боль или дискомфорт в различных частях тела, нарушение функции дыхания (одышку, затруднение дыхания), проблемы с пищеварением (тошноту, рвоту, диарею или запоры), ухудшение зрения, слуха или координации движений.

Одной из самых распространенных «весенних проблем» является аллергия, вызываемая пылью, которая попадает в воздух во время цветения растений. Также в период потепления россияне часто сталкиваются с респираторными заболеваниями – простудой и гриппом. Это связано с тем, что изменения температуры и влажности воздуха могут ослабить иммунную систему, делая организм более уязвимым для инфекций.

Эти же факторы провоцируют обострения дерматологических заболеваний, таких как экзема и псориаз, атопический дерматит. Кожа весной становится менее увлажненной, а сухость провоцирует обострение. В период потепления также часто рецидивируют язва желудка и гастрит – изменение рациона и смена режима дня оказывают дополнительную нагрузку на пищеварительную систему.

Людям, находящимся в зоне риска возникновения перечисленных недугов, необходимо готовить организм к весне. Например, увеличение физической активности поможет укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшить кровообращение и

обмен веществ. Не менее важно правильно и сбалансированно питаться. Весной необходимо увеличивать в рационе количество свежих фруктов и овощей, богатых витаминами и минералами, не забывать про потребление достаточного количества жидкости. Чтобы рассчитать свою индивидуальную норму, необходимо массу тела умножить на 30 мл – таким образом получится объем чистой воды, который необходимо выпивать за сутки. Недостаток сна также может привести к снижению иммунитета и ухудшению общего состояния организма.

«Минимизировать симптомы обострения хронических заболеваний можно, если придерживаться простых рекомендаций. В первую очередь, нельзя прерывать курс лечения без консультации с врачом. Регулярные физические упражнения, сбалансированное питание, достаточный отдых и уменьшение воздействия стрессовых факторов могут помочь укрепить организм при смене времен года. При наличии хронических заболеваний органов дыхания, следует избегать контакта с раздражителями, такими как табачный дым, газы, пыль, регулярно проветривать помещение и использовать специальные фильтры воздуха. А тем, кто страдает от аллергии, помимо применения специальных лекарственных препаратов, рекомендуется избегать контакта с пылью, закрывать окна в дни цветения», — отмечает Алина Красикова, врач-терапевт Цифровой клиники ВСК

***Википедия страхования***