

Наступление осени знаменуется не только красочными листьями и последними теплыми днями. Понижается температура и значительно повышается влажность воздуха из-за частых дождей, что является идеальными условиями для размножения патогенных бактерий. Кроме того, обостряются хронические заболевания, и весьма велика вероятность пополнить их список.

Врачи утверждают, что осенью люди чаще болеют от неврозов, депрессий и плохого настроения, чем от плохой погоды. У детей наступление осени тоже вызывает стресс — малыши поступают в детский сад, дети постарше — идут в школу.

От каких болезней ранней осени чаще всего страдаем и мы, и наши дети?

1. ОРВИ (ОРЗ), простуда, аденовирусная инфекция. Основная причина: снижение иммунитета, возникновение условий для быстрого распространения вирусов.

2. Инфекции верхних дыхательных путей (ангина, тонзиллофарингит, острый отит, бактериальный риносинусит). Основная причина: сниженный иммунитет или недолеченные ОРВИ.

3. Пиелонефрит (воспаление почек). Основная причина: переохлаждение или недолеченный цистит.

4. Проблемы с желудочно-кишечным трактом (ротавирусная инфекция, различные кишечные расстройства, обострения гастритов, жидкий стул, запоры, метеоризм). Основные причины: в случае с ротавирусной инфекцией — крайне высокая заразность вируса. Кишечные расстройства могут быть вызваны изменениями рациона питания, употреблением большого количества клетчатки, мучных и мясных продуктов, в некоторых случаях — несоблюдением гигиенических требований.

5. Осенняя аллергия. Основная причина: активизация аллергенов на фоне снижения

иммунитета.

Самые простые меры профилактики осенних болезней помогут оставаться здоровыми:

- Одеваться тепло. Не забывать о надежной обуви, зонте, непромокаемой верхней одежде. Защищать шею и горло.
- Плотно завтракать (эта мера помогает избежать переохлаждения). Пить витаминные комплексы во избежание гиповитаминоза.
- Держаться подальше от носителей болезней.
- Часто мыть руки с мылом.
- Полноценно отдыхать, подолгу и крепко спать.
- Баловать себя, поднимать себе настроение, дарить новые впечатления и положительные эмоции, — в общем, не допускать осенней хандры.