

Осенние обострения: не только КОВИД и ОРВИ



С приходом осени начинают обостряться сердечно-сосудистые, психические и легочные заболевания, а также болезни суставов.

Из-за большого перепада температур организм попадает в большой стресс. Утренний холодный воздух провоцирует кашель. Скачки артериального давления возможны у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

В это время года важно уделять внимание здоровью сердца и сосудов. Необходимо избегать переохлаждения, чтобы не допустить обострения хронических легочных заболеваний. Особое внимание следует уделить пополнению аптечки необходимыми лекарствами. Известно, что шизофрения и депрессия имеют сезонность. Этому способствуют уменьшение светового

дня, изменение биоритмов человека, сезонная гормональная перестройка.

Такие болезни, как депрессия, шизофрения и маниакально-депрессивный психоз, обостряются осенью.

Для людей с психическими заболеваниями очень важно внимание близких. Бдительное отношение с их стороны, своевременное обращение за врачебной помощью позволит легче перенести больному период сезонного обострения.

Осенний сезон приносит с собой погодные явления, которые могут негативно влиять на зрительные органы человека. Одной из самых распространенных проблем становится синдром «сухого глаза» чему способствуют ветер, пониженные температуры и, конечно, начало сезона отопления. Улучшить ситуацию можно при помощи глазных капель, заменяющих натуральную слезу, а также использованием увлажнителей воздуха.

Подготовка к сезону гриппа и ОРВИ начинается задолго до его прихода. Основной упор следует сделать на прививки от гриппа, которые делаются заранее. Вакцинация — лучший способ избежать заражения.

Если вы всё же заболели, то при первых признаках простуды лучше остаться дома, чтобы не подвергать опасности инфицирования окружающих.

А соблюдение простых гигиенических правил позволит существенно снизить риск заражения или дальнейшего распространения гриппа и инфекций.