

КӨКТЕМГІ МАУСЫМДЫҚ АУРУЛАР: ДЕНСАУЛЫҚТЫ ҚАЛАЙ САҚТАУҒА БОЛАДЫ?

Көктем - табиғаттың оянуы, жаңаруымен қатар, адам бойындағы дәрумендердің тапшылығы мен маусымдық түрлі вирустық аурулардың өршуіне алып келетін кезең. Ал температураның өзгеруі, иммунитеттің төмендеуі және аллергиялардың белсенділігі әртүрлі аурулардың қаупін арттырады.



АУРУДЫҢ НЕГІЗГІ ТҮРЛЕРІ:

ЖРВИ және тұмау

Температураның жиі өзгеруі вирустарға қолайлы жағдай жасай отырып, дененің қорғанысын әлсіретеді.

Көктемгі витамин тапшылығы

Қыс мезгілінен кейін әдетте дәрумендер азайып, оның жетіспеушілігі иммунитетті төмендетеді, әлсіздік, терінің құрғауы және шаштың сынғыштығын тудырады.

Поллиноз (маусымдықаллергия)

Өсімдіктердің тозаңы түшкіруді, мұрынның бітелуін, көздің сулануын және жөтелді тудырады.

Созылмалы аурулардың өршуі

Көктемде гастрит, ойық жара, буын және жүрек-қан тамырлары аурулары өршуі мүмкін.

Дерматологиялық мәселелер

Құрғақ ауа мен қыста күннің жетіспеушілігінен тері сезімтал және бөртпелерге бейім болады.

КӨКТЕМГІ МАУСЫМДЫҚ АУРУЛАР: ДЕНСАУЛЫҚТЫ ҚАЛАЙ САҚТАУҒА БОЛАДЫ?

ЕМДЕУ

- Суықтиген жағдайда көп жылы суықтық ішу, демалу және симптоматикалық терапия қажет.
- Антигистаминдер, мұрынды жуу және гүлдену кезеңінде маска кию аллергияға көмектеседі.
- Витамин жетіспеушілік кезеңінде жаңа піскен көкөністер мен жемістерді тұтынып, тамақтану рационына витаминдер қосу маңызды.
- Созылмалы аурулардың өршуі кезінде дәрігермен уақтылы кеңесіп, тағайындалған емдеутәсілін қатаң сақтауқажет.



КӨКТЕМГІ МАУСЫМДЫҚ АУРУЛАР: ДЕНСАУЛЫҚТЫ ҚАЛАЙ САҚТАУҒА БОЛАДЫ?

ҚЫЗЫҚТЫ ФАКТІЛЕР МЕН САНДАР

- Көктем мезгілінде ЖРВИ-мен ауыру қаупі 20-30% -ға артады.
- Әлемдегі әрбір үшінші адам маусымдық аллергиядан зардап шегеді.
- Қыс мезгілінен кейін D витаминінің жетіспеушілігі қоңыржай елдердегі халықтың 50% байқалады.

