

## ВЕСЕННИЕ СЕЗОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: КАК ЗАЩИТИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

Весна - время пробуждения природы, но и период, когда организм адаптируется к изменению погоды, авитаминозу и всплеск сезонных инфекций. Перепады температур, ослабленный иммунитет и активизация аллергенов повышают риск различных заболеваний.



## **ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ:**

**ОРВИ и грипп**

Частые перепады температуры ослабляют защитные силы организма, создавая благоприятные условия для вирусов.

**Весенний авитаминоз**

Нехватка витаминов после зимы снижает иммунитет, вызывает слабость, сухость кожи и ломкость волос.

**Поллиноз (сезонная аллергия)**

Пыльца деревьев и растений вызывает чихание, заложенность носа, слезотечение и кашель.

**Обострение хронических заболеваний**

Весной могут активизироваться гастрит, язва, суставные и сердечно-сосудистые заболевания.

**Дерматологические проблемы**

Из-за сухого воздуха и недостатка солнца зимой кожа становится чувствительной и склонной к высыпаниям.

## ЛЕЧЕНИЕ

- В случае простуды рекомендуется обильное питье, полноценный отдых и симптоматическая терапия.
- При аллергии помогут антигистаминные препараты, промывание носа и использование масок в сезон цветения.
- При авитаминозе важно обогатить рацион свежими овощами и фруктами, а также добавить витамины.
- При обострении хронических заболеваний необходимо своевременно консультироваться с врачом и строго соблюдать назначенное лечение.



## **ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ И ЦИФРЫ**

- Весной риск заболеть ОРВИ возрастает на 20-30% из-за переменной погоды.
- Каждый третий человек в мире страдает сезонной аллергией.
- Дефицит витамина D после зимы наблюдается у 50% населения в странах с умеренным климатом.

