

Злая зима. Шесть зимних болезней и как с ними бороться.

Первый снег, Новогодние праздники, катание на лыжах и санках, а также кашель, больное горло и насморк — все это нам приносит самое холодное время года.

И, если, первые пункты можно назвать приятным сюрпризом, то последние вряд ли. С самого детства каждый из нас знает, что с наступлением зимы приходят и всяческие болячки. У многих людей, зима просто неизбежно ассоциируется с неоднократными больничными, а также горячим чаем с лимоном, привкусом таблеток от кашля и сиропов от горла.

Попробуем разобраться, какими заболеваниями может одарить нас зима и как себя от них уберечь.

Грипп.

Самым распространенным сезонным заболеванием, конечно же, является *грипп*. Заболеть гриппом может каждый, ведь болезнь передается воздушно-капельным путем. А вот переносится болезнь у всех по-разному.

Грипп сопровождается такими симптомами как высокая температура (впрочем, она появляется не у всех), кашель, боль в горле, мышцах, головная боль, озноб, усталость, иногда диарея и рвота.

Если у вас проявилось несколько или сразу все симптомы — стоит обратиться к своему врачу.

Грипп обычно не требует госпитализации. Высокая температура должна нормализоваться в течение первых суток.



ОРВИ

Разница между гриппом и ОРВИ, прежде всего, заключается в том, что грипп начинается внезапно и остро, а ОРВИ — постепенно и сопровождается ощущением «разбитости» и общего недомогания.

Поскольку существует много различных вирусов — возбудителей ОРВИ, то форма течения заболевания, как и форма лечения, в каждом конкретном случае зависит от того, каким именно вирусом заразился человек.

Как правило, эти вирусы поражают слизистые оболочки дыхательных путей, а также уха, носа, горла и т. п.

Чаще всего появляются такие симптомы ОРВИ как насморк, заложенность носа, боль в горле и кашель.

Ангина

Простудные заболевания, в частности *ангина*, также часто заставляют нас несколько дней поваляться в постели.

Ангина часто протекает без осложнений и прекрасно вылечивается. Но иногда она дает развитие более неприятным болезням (например, ревматизм, миокардит, тонзиллит).

Проявления ангины, наверное, знакомы всем — боль при глотании, недомогание, слабость, повышение температуры тела.

Бронхит

Еще одна болезнь, которая мучает нас в холодный период — это *бронхит*. Его могут вызвать разнообразные микроорганизмы, а также переохлаждение, нарушение свободного носового дыхания, деформация грудной клетки и даже курение.

Симптомы — болезненные ощущения за грудиной, сухой, реже влажный кашель, слабость. При этом температура может быть нормальной.

Авитаминоз

Авитаминоз - частое заболевание, которое «радует» нас своим приходом в зимне-весенний период. Тогда источники витаминов — овощи и фрукты — менее доступны.

Симптомы авитаминоза могут быть самыми разными, в зависимости от того, какого именно витамина недостает организму.

Кроме повышенной сухости кожи, усиленной ломкости ногтей, снижения зрения и других внешних симптомов, авитаминоз также может вызвать повышенную раздражительность, бессонницу, депрессию, апатию и снижение полового влечения.

При подозрении на авитаминоз больному обязательно необходимо проконсультироваться у гастроэнтеролога. Лечиться нужно введением в организм недостающих витаминов.



Аллергия на холод

В разгар зимних морозов на коже могут появиться раздражения, сопровождающиеся зудом или жжением, а также мелкой ярко-красной сыпью. Такие симптомы указывают на *аллергию на холод* или реже холодовой дерматит.

Чтобы предупредить его появление, стоит обзавестись барьерным кремом, который наносят на открытые участки тела.

Если дерматит — нечастое явление, то сухость кожи, волос и ногтей встречается в зимний период практически у всех. Это последствия контакта с холодным воздухом и резких перепадов температур.

Поэтому зимой необходимо позаботиться об увлажнении кожи с помощью увлажняющий и чистой питьевой воды, которая насытит жидкостью организм изнутри. Однако стоит помнить, что увлажнение кожи перед выходом на мороз может нанести ей серьезный вред. Поэтому крем наносят за час до выхода на улицу.



Как не заболеть зимой

Готовясь к зиме, стоит позаботиться не только о зимнем гардеробе, но и о своем здоровье. Чтобы не заболеть, необходимо придерживаться простых советов — вакцинация от гриппа, базовая гигиена и чистота.

Если вы все-таки заболели, стоит измерять температуру не менее двух раз в сутки; поддерживать необходимую температуру ($18-20^{\circ}\text{C}$) и влажность ($70 \pm 10\%$) в помещении, дважды в день делать проветривание; употреблять достаточное количество жидкости (компот, сок, морс, минеральная вода); при контакте со здоровыми людьми надевать медицинскую маску. Желательно также оставаться в постели и отказаться от поездок куда-либо.

И помните, никакой лук, чеснок и «подышать над картошкой» не вылечат вас от простуды. Не занимайтесь самолечением, а обратитесь к врачу.

