

11 зимних болезней



Аллергия на мороз.

Самое распространенное проявление аллергии на холод — покраснение кожи, сильный зуд, иногда волдыри, бурые пятна, сыпь, все симптомы крапивницы или дерматита. Обычно заболевание поражает лицо, кисти рук, уши, шею, внутренние поверхности бедер, стопы, подколенные части ног. Чтобы избежать неприятных эстетических последствий, носите толстые перчатки, теплые колготки, обязательно заматывайте нижнюю половину лица шерстяным шарфом, перед выходом на улицу выпивайте кружку горячего чая и наносите на кожу защитный крем с витамином Е. Аллергическая реакция на мороз может проявляться в виде конъюнктивита — покраснения глаз, сопровождающегося жжением и слезоточивостью, мигрени — непроходящей головной боли, хейлита — спровоцированного морозом воспаления губ, бронхиального спазма — чувства давления в горле и онемения языка или внезапного ринита. Главное и чуть ли не единственное оружие в борьбе с холодом — утепление.



Сухость кожи и волос.

Почти все страдают от сухости кожи зимой — она шелушится, зудит и краснеет. Вызвана сухость низкой влажностью воздуха в помещениях с центральным отоплением. Старайтесь пользоваться увлажняющим кремом сразу после теплого душа, который позволит сохранить естественную влажность кожи от испарения. Не мойте голову слишком горячей водой — от этого волосы будут выглядеть тусклыми и сухими.



Сердечный приступ.

Заболевание часто случается зимой, потому что холод способствует повышению артериального давления и увеличивает нагрузку на сердце — оно должно усиленно работать, чтобы поддержать температуру тела и обеспечить организм теплом. Чтобы обезопасить себя от сердечного приступа зимой, если вы в группе риска и никак не можете согреться, — лучше использовать грелку или электроодеяло в постели, чтобы поддерживать температуру тела и не перегружать сердце.



Грипп.

Грипп — одна из самых распространенных причин смерти уязвимых слоев населения: люди в возрасте старше 65 лет и те, кто страдает хроническими заболеваниями (например, диабетом или болезнями почек), особенно подвержены риску. Заболеть гриппом может кто угодно, а переносят его все по-разному — могут быть и осложнения. Главный совет, который дают медики, — делайте прививки, они хорошо защищают в течение года.



Холодные руки.

Болезнь Рейно — спазмы сосудов кольцевых фаланг пальцев рук, сопровождающиеся изменением их цвета и болезненными ощущениями, встречается у 3–5% людей, причем у женщин в несколько раз чаще, чем у мужчин. Пальцы могут белеть и становиться синими, а могут пугающе краснеть, при этом человек чувствует в них покалывание. В самых тяжелых случаях заболевание лечится с помощью хирургического вмешательства, но чаще оно не требуется. Людям, страдающим от феномена Рейно, нужно ограничить употребление кофе и бросить курить, а также всегда иметь при себе теплые шерстяные перчатки.



Норовирус.

Норовирус, или «грипп желудка», — острая кишечная инфекция, вызывающая рвоту и диарею, чаще всего распространяется в детских дошкольных, школьных учреждениях, общежитиях и гостиницах, может поражать людей разных возрастов и передается через воду, пищу, межличностные контакты или загрязненные поверхности. Инфекция может возникать в течение всего года, но чаще встречается именно зимой, поэтому получила название «зимняя рвота». Особенно ей подвержены маленькие дети и пожилые люди. Если вы заразились норовирусом, пейте побольше жидкости, чтобы предотвратить обезвоживание. Самый простой способ избежать заражения — элементарное соблюдение гигиены: мойте руки и овощи и обязательно пейте только кипяченую воду.



Герпес.

Герпес обычно обостряется зимой — стоит только понервничать. Универсальных способов лечения нет, но врачи советуют избегать стрессов и делать что-то приятное для себя в зимний период, что позволит вам повысить настроение и улучшить самочувствие: принимать горячую ванну, почаще гулять, смотреть любимые фильмы.



Боль в суставах.

В морозные дни многие люди, страдающие артритом, замечают обострение заболевания суставов. Часто причиной этих усиленных болей является подавленное настроение зимой, из-за которого люди воспринимают боль острее, чем обычно. Ежедневные упражнения могут повысить психическое и физическое состояние и помочь перенести холода. Идеальный вариант для тех, у кого болят суставы, — плавание.



Простуда.

Элементарный способ предотвратить простуду, как ни странно, регулярное мытье рук. Эта нехитрая процедура помогает избегать инфекций, полученных при соприкосновении с дверными ручками, выключателями и поручнями в общественном транспорте. Чаще пользуйтесь одноразовыми бумажными платочками — они гигиеничнее, чем тканевые.



Астма.

Холодный воздух обычно является возбудителем симптомов астмы — хрипа и затрудненного дыхания. Людям, страдающим хронической астмой, в особо холодные и ветреные дни в идеале вообще лучше не выходить из дома. На улице следует заматывать рот и нос шарфом, чтобы воздух, который вы вдыхаете, хоть немного согрелся. Берите с собой ингалятор и не забывайте регулярно принимать необходимые лекарства.



Боль в горле.

Почти каждый сталкивается зимой с болью в горле, вызванной вирусными инфекциями или резкими перепадами температуры: легко простудить горло при перемещениях из теплой квартиры или помещений с централизованным отоплением на открытый ледяной воздух. Проще всего предотвратить боль в горле регулярными полосканиями теплой соленой водой — это самое эффективное и дешевое средство для профилактики. Вылечиться от инфекции полосканиями, конечно, нельзя, но соленая вода оказывает противовоспалительное и успокаивающее действие.