

## Зимние болезни.



### 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. 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.



### 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.



### 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.