

ЗДОРОВЬЕ ВЕСНОЙ – КАК ИЗБЕЖАТЬ ВЕСЕННЕЙ ХАНДРЫ

Весна – время обновления и зарождения новой жизни. И кажется, будто вместе с природой обновляется и человек, который мечтает забыть о холодах, и открыть для себя новый мир, с теплым весенним солнцем и сочной зеленью. Но, к сожалению, для многих наступление весны становится испытанием. Люди сталкиваются с авитаминозом, стрессами и депрессией, бессонницей и простудой. Почему же человек, который так жаждал весны, с ее наступлением испытывает дискомфорт и недомогание?

ВЕСЕННЯЯ ХАНДРА – МИФ ИЛИ РЕАЛЬНОСТЬ

Бытует мнение, что весенняя депрессия – надуманная проблема, однако, на самом деле, это не миф. Переход из зимы в лето связан с определенными изменениями в природе, которые, так или иначе, отражаются на нашем организме.

Погода весной крайне неустойчива: солнечные дни со звенящей каплей сменяются



хмурыми, дождливыми с промозглым ветром. Такая обманчивая погода оборачивается частыми простудными заболеваниями и серьезно влияет на психику. Добавьте сюда еще и смену атмосферного давления, которое влияет на артериальное давление и вызывает перепады настроения.

ПОЧЕМУ ВЕСНОЙ УХУДШАЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ

Теперь давайте разберемся, что происходит с нашим организмом весной и с чем связано ухудшение здоровья.

1. Нехватка ресурсов. За зиму запасы витаминов и минералов постепенно иссякают и даже многочисленные заготовки на зиму с фруктами и овощами едва ли способны остановить этот процесс. Компенсировать недостаток ценных для организма веществ пока еще нечем, потому и возникают предпосылки для развития авитаминоза, за которым следует ослабление иммунитета, снижение работоспособности, ухудшение настроения.

2. Недостаток движения. Зимой мы меньше двигаемся, предпочитая сидеть дома, поэтому к весне организм накапливает усталость. Именно по этой причине даже радость от весенних прогулок и приближение начала дачного сезона не отменяет депрессивного настроя и апатии.

3. Солнечная активность. Зимой мы соскучились по весеннему солнышку, однако обилие солнечного света таит в себе угрозу. Дело в том, что солнечная радиация в этот период заметно усиливается, из-за чего у людей повышается эмоциональная возбудимость и гораздо острее воспринимаются домашние проблемы и конфликты на работе.

4. Скачки атмосферного давления. В межсезонье колебания атмосферного давления наиболее ощутимы. Особенно остро ощущают это люди, страдающие от гипертонии и гипотонии, однако и вполне здоровые личности могут жаловаться на частые головные боли и ухудшение общего самочувствия.

5. Нестабильность погоды. Ослабление иммунной защиты организма на фоне переменчивой весенней погоды и повышенной влажности приводит к пробуждению многочисленных вирусов и бактерий. Неудивительно, что в конце февраля и первой половине марта значительно увеличивается количество людей заболевших гриппом и ОРИ.



КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ НЕГАТИВНЫХ ФАКТОРОВ ВЕСНЫ

Зная причины недомоганий, подстерегающих нас весной, у нас есть все возможности обезопасить себя, подготовившись к этому периоду.

1. Чаще мойте руки, особенно вернувшись с улицы или после поездки в общественном транспорте.
2. Следует избегать массовых скоплений людей, ведь, как известно, вирусы передаются воздушно-капельным путем.

3. Дома и на работе не забывайте ежедневно и по мере возможности проветривать помещение, в котором находитесь большую часть дня.



4. Регулярно устраивайте прогулки. Двигательная активность хорошо бодрит и способствует повышению настроения, поэтому для улучшения самочувствия старайтесь каждый день устраивать небольшую прогулку на свежем воздухе. Можно, к примеру, часть пути до работы проходить пешком или устраивать пешие прогулки в обед.

5. Диета для борьбы с весенней хандрой. За долгую зиму наш организм истощает запасы важнейших ресурсов, призванных поддерживать работоспособность всех органов и систем, однако правильным питанием можно быстро исправить этот дефицит.

Перечислим ряд продуктов, содержащих витамины и аминокислоты, которые быстро поднимут вам настроение и избавят от весенней хандры.

1. Серотонин. Этот гормон называют не иначе, как «гормон радости». При повышении уровня этого вещества, организм наполняется энергией и к нему возвращается работоспособность, но что еще важнее у человека улучшается настроение, а сам он легче противостоит стрессам. Чтобы активизировать выработку серотонина, важно употреблять всевозможные каши (гречневую, пшеничную, овсяную), сыры и творог, бананы и чеснок, рыбий жир и горький шоколад.

2. Фенилаланин. Данная аминокислота также чрезвычайно важна для нашего организма, ведь она повышает физическую активность организма, участвует в «сжигании» лишних калорий, помогает работе печени и почек, а значит, способствует процессу очищения организма от шлаков и токсинов. Чтобы улучшить свое настроение весной и поддержать работоспособность организма, чаще употребляйте продукты с этим веществом, добавляя в свой рацион бобовые культуры, орехи, сливочное масло, куриное мясо, рыбу, молоко и творог.

3. Лецитин. Это вещество необходимо каждому из нас, так как оно способствует восстановлению клеток организма, и прежде всего, клеток нервной системы. Найти это жироподобное вещество можно в красном мясе, яйцах, сыре и твороге.

4. Аминокислота аргинин улучшает настроение, повышает активность и выносливость организма. Пополнять запасы аргинина просто, если регулярно употреблять в пищу курицу и свинину, яйца и рис, морепродукты, бобы и горох.

5. Тирозин. Тем, кто желает укрепить свои нервы и легче справляться с нервными перегрузками следует помнить, что больше всего тирозина содержится в тыквенных семечках, кунжуте, печени и рыбе.

6. Витамин С. Этот витамин является мощным антиоксидантом, он известен и в качестве отличного средства от стресса. Чтобы организм не испытывал дефицита витамина С, на вашем столе постоянно должны находиться фрукты и овощи, ягоды и зелень (апельсины и лимоны, зеленый лук, красный сладкий перец, томаты и цветная капуста).

Советы, приведенные в данной статье, помогут вам встретить весну во всеоружии. Берегите себя!



Помощник врача-гигиениста
отдела общественного здоровья
Яцкевич Наталья Петровна