Весенний авитаминоз

Авитаминоз — самая распространенная проблема в весенний период. Витамины необходимы нам для поддержания обменных процессов и поступают в организм с продуктами питания. Зимой этот процесс может нарушиться — несколько месяцев наш организм боролся с плохими погодными условиями, бросая все силы на поддержание иммунитета. Внутренние резервы, накопленные за лето и осень, истощены, кожа не получает достаточного количества необходимых для синтеза витамина D ультрафиолетовых лучей. В результате развивается авитаминоз.

Недостаток витаминов проявляется у всех по-разному — кто-то испытывает постоянный упадок сил, кого-то беспокоят ломкость ногтей и волос, у третьих развивается конъюнктивит, другие сталкиваются с нарушениями работы кишечника, кровоточивостью десен и т.д.

Понять, что причиной всех этих симптомов стал авитаминоз, не всегда просто. Признаки недостатка витаминов можно легко спутать с целым рядом заболеваний. Чтобы найти и устранить их причину, необходимо сдать специальный анализ.

Если причиной недомогания стал именно авитаминоз, врач даст рекомендации по составлению рациона питания и назначит необходимые витаминные комплексы и пищевые добавки. Назначать их должен только доктор, поскольку самостоятельный прием витаминов, да еще и в неправильной дозировке, может привести к обратному эффекту — гипервитаминозу, который не менее опасен.

Инфекционные заболевания

Снижение иммунитета приводит не только к авитаминозу, о котором мы говорили выше. Весной мы чаще болеем — повышенная влажность и плюсовые температуры за окном способствуют легкой передаче инфекции. Кроме этого, мы меняем теплую зимнюю одежду на более легкую — повышается риск обострения мочеполовых инфекций. Это касается, в первую очередь, тех, кто страдает хроническим циститом, кольпитом, пиелонефритом и т.д. Мужчины могут столкнуться с воспалением предстательной железы и мочеиспускательного канала.

Особенно осторожно стоит относиться к уличным скамейкам, обманчиво согретым весенним солнцем — даже недолгое сидение на них опасно для ослабленного за зиму организма.

По той же причине весной чаще всего обостряется герпетическая инфекция — иммунитет снижен, а вирус активизируется в ответ на солнце, которого становится больше.

Чтобы избежать обострения инфекционный заболеваний весной, укрепляйте иммунитет и пройдите необходимые обследования, если у вас есть хронические заболевания мочеполовой системы. А если у вас проявились хотя бы самые незначительные признаки болезни — учащенное или болезненное мочеиспускание, необычные выделения или боли внизу живота, срочно запишитесь на прием к врачу-гинекологу или урологу.

Гастрит и язвенная болезнь

Гастрит и язва — «типично весенний» рецидив. Среди причин обострения этих заболеваний, кроме ослабленного иммунитета, врачи-гастроэнтерологи называют:

стресс, связанный с неустойчивостью погодных условий;

изменение продолжительности светового дня;

смену рациона.

Кстати, самое первое обострение гастрита или язвы происходит именно весной. Поэтому даже тем, кого не беспокоят симптомы данных заболеваний, стоит пройти профилактическое обследование.

Язву вызывает бактерия Helicobacter pylori. Сегодня существуют способы выявить наличие этой бактерии с помощью простого дыхательного теста — Хелик теста. Это исследование не доставляет пациенту никакого дискомфорта, а его результаты готовы уже через полчаса.

Тест на Хеликобактер могут проходить все, в том числе дети и беременные женщины. На его результат не влияют ни возраст, ни уровень физической активности пациента. На сегодняшний день это исследование — самое информативное.

Обострение вегето-сосудистой дистонии и депрессия

К сожалению, именно весной, которая ассоциируется с радостью и хорошим настроением, происходит обострение психических проблем у людей, склонных к депрессиям и другим расстройствам. Психологи считают, что причиной этого становится повышение интенсивности общественной жизни в это время года. Еще один «весенний» синдром — вегетативная дисфункция. При ней развиваются неврозы и проявляются симптомы, которые имитируют признаки хронических заболеваний. Это могут быть боли в области сердца, затруднения дыхания, расстройства пищеварения и т.д.. При этом обследования не выявляют у пациента никаких подтверждающих данные симптомы заболеваний.

Поэтому всем, кто уже столкнулся с диагнозом «вегетососудистая дистония», стоит внимательно относиться к своему здоровью и самочувствию весной и посетить своего лечащего врача, чтобы контролировать свое состояние.

А тем, кто ощущает какой-либо психологические дискомфорт, стоит подумать о консультации врача-психотерапевта. Не стоит этого стесняться — такое лечение заключается в обычных консультациях с врачом или приеме легких антидепрессантов. Вовремя не обратившись к специалисту, вы ставите свое здоровье под угрозу — продолжительная депрессия, протекающая без наблюдения, способна спровоцировать более серьезные психические расстройства и даже толкнуть человека на необдуманные поступки. Будьте внимательны не только к собственному самочувствию, но и к своим близким, особенно подросткам и одиноким пожилым родственникам.

Аллергия

Растения еще не зацвели, но уже самое время обследоваться у врача-аллерголога и при необходимости пройти терапию возможных заболеваний.

Даже те, кто не страдает от аллергии на пыльцу, могут столкнуться сейчас с реакциями повышенной чувствительности — в воздухе повышается концентрация пыли. Кроме этого, смена погоды сопровождается ветрами, которые приносят дым и следы химических веществ, которые для зимнего периода нетипичны. Весной мы все чаще открываем окна — сквозняки поднимают пыль из-под мебели и ковров.

Сегодня для лечения аллергии широко применяется метод АСИТ-терапии. Суть метода заключается в введении в организм микроскопических доз аллергенов. Постепенно увеличивая дозу аллергена, таким образом удается добится выработки иммунитета у пациента к раздражителю. А конкретный раздражитель определяется с помощью специального анализа.

Готовьтесь к весне правильно! Болезнь не должна помешать вам наслаждаться этим прекрасным временем года!