

Осенние болезни и их симптомы

Осень – это стрессовый период для организма. Меняется погода, световой день становится короче, из рациона исчезают свежие овощи, которые являются главными источниками витаминов. Поэтому вовсе не удивительно, что именно осенью нас одолевают разные болезни.

1. ОРВИ. Острые респираторные вирусные инфекции – основной спутник дождливых и прохладных дней. Насчитывается несколько сотен подобных инфекций, одна из самых распространенных – [грипп](#). Такие вирусы распространяются воздушно-капельным путем, их источником является заболевший человек. Симптомы **ОРВИ**: чихание, кашель, ринит, повышение температуры, общая слабость.
2. Бронхит. Не менее распространенная осенняя болезнь. Особенно часто она поражает тех, кто страдает хроническим бронхитом (недуг входит в стадию обострения), не долечил или перенес на ногах ОРВИ (осложнения после вирусной инфекции), курильщиков. По симптоматике бронхит схож с ОРВИ, но отличается более тяжелыми приступами кашля, на первых стадиях – непродуктивными.
3. Депрессия. Считается, что 20% людей страдают **осенней депрессией**, которая характеризуется эмоциональным спадом, раздражительностью или апатией. Ни в коем случае нельзя игнорировать такое состояние, ведь эмоциональная подавленность может приводить к хронической усталости и способствовать снижению иммунитета.
4. Герпес. Знакомая большинству «простуда на губах» чаще всего дает о себе знать именно с приходом первых холодных ветров. **Простой герпес 1-го типа**, который и вызывает язвы на губах, – неизлечимая болезнь, но при этом большую часть времени она протекает в бессимптомной форме. Симптомы [герпеса](#) в период обострения: зуд в области губы, покалывание, припухлость, мокнущие пузырьки.
5. Обострения болезней ЖКТ, в частности, **гастрит**. Нерегулярные приемы пищи и часто общее изменение рациона осенью особенно опасно для людей с хроническими заболеваниями.

Профилактика осенних болезней

Осенью иммунитет выдерживает серьезные нагрузки, и задача человека – максимально помочь ему:

- Следите за режимом и избегайте недосыпаний.
- Старайтесь правильно питаться, не пропускать приемы пищи, а если нужно – пропейте витаминный комплекс.
- Одевайтесь по погоде.
- Чаще находитеесь на свежем воздухе, проветривайте помещение.