

Как подготовиться к холодам



Ак

климатизационный дефицит и другие проблемы осени

За окном осень, природа готовится к зиме, перестраивается с тёплого времени года на холодное. Вместе с природой ждём зиму и мы, люди: готовимся, приспосабливаемся – адаптируемся. Осенью у каждого из нас происходит физиологическая адаптация организма к более низкой температуре и изменению влажности внешней среды, к уменьшению продолжительности светового дня, к увеличению нагрузок на работе. В этот сложный переходный период снижается иммунитет, повышается эмоциональная неустойчивость, ухудшается настроение, нарушается сон, повышается нервозность, возбудимость, возникают боли в той или

иной части тела, обостряются хронические заболевания. Сезонное сокращение светового дня и недостаточность солнечного света вызывают осеннюю сонливость. Неприятности доставляют нам в осенне-зимний период и простудные заболевания. Резкое понижение температуры воздуха может вызвать общее ослабление организма и способствует вспышкам инфекционных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ). Пик заболеваемости, как правило, приходится на конец октября – начало ноября.

Что такое физиологическая адаптация и какие механизмы в нашем организме её обеспечивают? Почему возникают нарушения настроения и самочувствия? Как помочь нашему организму с приходом осени плавно и без потерь адаптироваться и не допустить развития серьёзных поломок в его работе, не заболеть?

Смысл активной физиологической адаптации состоит в поддержании постоянства внутренней среды организма – гомеостаза, позволяющего жить организму в изменяющейся внешней среде. Способность нашего организма перестраиваться, приспосабливаться, адаптироваться к условиям окружающей среды и определяет его здоровье. Процесс адаптации человека обеспечивается основными системами организма: сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной и иммунной.

В обычной ситуации, в норме, приспособление организма к изменениям среды происходит так, что человек не испытывает при этом никаких нарушений самочувствия. В организме при этом не происходит фатальных отклонений параметров здоровья. Но из-за нарушения саморегуляции на уровне клетки, органа, системы органов или организма в целом может произойти снижение адаптации. То есть организм, даже мобилизовав все свои внутренние резервы, не может адекватно и самостоятельно приспособиться к изменениям внешней среды.

Как правило, после тёплого лета мы пропускаем момент неожиданного осеннего похолодания. Дело не только и не столько в том, что многие «опаздывают» с тёплой одеждой – просто у

большинства может возникнуть так называемый акклиматизационный дефицит, когда организму просто не хватило времени для адаптации к новым климатическим реалиям.

Главная причина «неправильной настройки» в том, что день начинает быстро убывать, солнца всё меньше, а биологические часы организма человека тесно связаны с продолжительностью светового дня. От этого зависит выработка основного регулятора биоритмов человека – мелатонина, гормона шишковидной железы (эпифиза). Этот гормон не только поддерживает цикл «сон – бодрствование», отвечает за суточные изменения двигательной активности и температуры тела, но и принимает участие в регуляции деятельности иммунной системы, обладает антистрессорным действием. Осенью происходит сезонное уменьшение биосинтеза мелатонина, что делает человека более уязвимым к стрессу и болезням. Снижается и концентрация в головном мозге «гормона счастья» – серотонина, отвечающего за наше настроение. А наряду с этим происходит увеличение синтеза гормона щитовидной железы – тироксина, что усиливает психологическое напряжение.

Кроме того, осенью из-за нехватки солнечного света значительно снижается выработка витамина D. Этот витамин нужен не только для крепости костей: его дефицит приводит к снижению иммунитета, плохо отражается на работе других органов и систем организма, в частности увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркта и артериальной гипертензии).

Все эти сезонные изменения могут приводить к обострению хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, артритов, ревматизма, радикулита, остеохондроза, сезонных депрессий, стать причиной стрессов. Между тем на адаптационные возможности человека можно воздействовать. Осенью для сохранения высокого адаптационно-приспособительного уровня здоровья организма необходимо выполнение комплекса общеукрепляющих мероприятий: посещение тренажёрного зала, фитнес-занятий, сауны, бассейна, применение закаливающих процедур, прогулки на свежем воздухе, регулярное полноценное

сбалансированное питание, достаточный сон, регулярный отдых. Желателен курсовой приём поливитаминовых средств.

Если снижение адаптационных резервов организма всё же произошло, вы замечаете продолжительное нарушение сна, регулярные головные боли, боли в спине, нервозность, эмоциональную неустойчивость или другие болезненные симптомы, и это мешает вам в вашей повседневной жизни – непременно обратитесь за консультацией к врачу. Не нужно ждать, когда недомогание вырастет до пределов серьёзного заболевания, с которым справиться разом не всегда удаётся.

Помните, что осень неизбежна. Готовьтесь к ней заранее. Не возвращайтесь из отпуска в последний день перед выходом на работу, особенно если погода в родном городе резко отличается от той, что была там, где вы отдыхали. Дайте своему организму время для акклиматизации.

Подготовить организм к холодам за несколько дней не получится. Однако даже месяц работы над собой позволит меньше болеть осенью и зимой или не болеть совсем, просто нужно «тренировать» сердечно-сосудистую, нервную, иммунную системы, постепенно приучать их к расширению диапазона температурного воздействия.

Защитить здоровье в «холодный» сезон помогут простые и важные рекомендации:

1. Утро должно начинаться с разогревающей гимнастики и контрастного душа. После этого нужно выделить достаточно времени, чтобы тело полностью обсохло. Ни в коем случае нельзя выходить на улицу, если на теле и волосах осталась влага.
2. Носите тёплую, удобную одежду из натуральных тканей (хлопковое бельё, шерстяные и пуховые вещи). Такая одежда способствуют защите организма от воздействия холода на рецепторы кожи и уменьшает охлаждение крови в периферических отделах тела.

3. Держите ноги в тепле. Сухие и тёплые ноги – важное условия жизни без простуд. Влажность и мороз приводят к раздражению рецепторов на стопах, что вызывает рефлекторный спазм сосудов слизистой оболочки носа. Как следствие – малокровие слизистой носа, снижение обогрева вдыхаемого воздуха и степени очистки от болезнетворных микроорганизмов.
4. Старайтесь видеть много дневного света и работать при хорошем освещении, больше гуляйте на свежем воздухе, не упускайте возможности получить приятные эмоции, порадоваться.
5. Избегайте интенсивных физических нагрузок на холоде. Повышенное потоотделение с последующей двигательной паузой может привести к резкой потере тепла. Неприятные последствия физических нагрузок на холоде могут проявиться в виде миозитов (воспалений мышц), обострений радикулита, простудных заболеваний.
6. Не находитесь долго без движения на обдуваемой ветрами территории. Во время ветра ходьба на месте или по кругу снизит риск переохлаждения организма.
7. Утеплите дом. В условиях неэффективного обогрева помещений нужно использовать все средства для предотвращения потерь тепла: утеплить и заклеить оконные рамы, ограничить тягу в вентиляционных каналах и т. д.
8. Домашняя одежда должна соответствовать тем же требованиям, что и уличная. Рабочую зону за компьютером или зону отдыха нужно расположить ближе к условному центру жилого помещения.
9. Сделайте для себя нормой регулярные физические нагрузки: посещение бассейна, тренажерных залов, дыхательную гимнастику, йогу, фитнес и т. д.
10. Закаливание – мощная профилактика простуд. Кратковременное воздействие холода повышает тонус и эластичность сосудов, а также защитную реакцию иммунной системы.
11. Сходите к врачу. Правильное и своевременное лечение хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы,

эндокринных заболеваний, хронических воспалительных процессов дыхательных путей поможет вам уберечься от обострений.

12. В период сезонного подъёма заболеваемости ОРВИ сократите, а по возможности исключите пребывание в местах повышенного скопления людей.
13. Перед выходом на улицу смазывайте носовые ходы оксолиновой мазью; возвращаясь домой, прополощите горло тёплой водой или любым раствором для полоскания горла (например, настойкой календулы, эвкалипта или ромашки).
14. В питании увеличьте потребление чеснока и лука, продуктов с содержанием витамина С. Лучшие и вкуснейшие средства – морс из клюквы, настойки шиповника, лимона.
15. Разработайте для себя комфортный режим сна, работы и отдыха. Рассчитайте, сколько времени вам требуется, чтобы выспаться. И постарайтесь не обделять себя этим временем.

Осенью организму необходима специальная диета. В рационе должно быть как можно больше природных антиоксидантов: свежего растительного масла, злаков, фруктов, овощей. Антиоксидантной активностью обладают и витамины А, С, Е, а также микроэлемент селен, содержащийся в дарах моря, в рыбе, печени, постном мясе, орехах. Употребление животного белка осенью желательно ограничить, но кусочек нежирного мяса, творог, кефир, йогурт и другие молочные продукты вам не повредят. Хорошо усваиваются растительные белки: фасоль, чечевица, горох, рисовая, овсяная и гречневая каши. Время от времени можно устраивать яблочно-морковные разгрузочные дни. Такое питание снизит уровень холестерина в крови и нормализует её свёртываемость, а это предупредит развитие инсультов и инфарктов у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Предлагаем вам воспользоваться таким осенним меню, которое очень эффективно при неблагоприятных геофизических днях.

Завтрак: овсяная каша на воде с курагой и орехами (вместо сахара лучше использовать мёд) или кусочек рыбы (50–60 г),

можно нежирное мясо с овощами или картофельное пюре. Другой вариант: 100 г творога со сметаной. Ломтик хлеба, чай или стакан тёплого молока.

Обед: салат из овощей или винегрет, заправленный растительным маслом; молочный или овощной суп (борщ, бульон); 80 г рыбы или мяса (лучше птицы) с зеленью, овощным или картофельным гарниром; 1–2 ломтика хлеба, стакан овощного или фруктового сока, компота или яблоко.

Полдник: два яблока или банан (кстати, бананы действуют как природные антидепрессанты, улучшающие настроение и выравнивающие артериальное давление).

Ужин: салат, сырники или творожный пудинг со сметаной (50–100 г). Ломтик хлеба, чай или стакан молока.

За час до сна: стакан отвара шиповника или кефира и яблоко.

Наталья Козырева, врач областного центра медицинской профилактики