

Барвиста осінь намалює небо синім...

Осінь, осінь... Не лише золота пора, але й сезон загострення хронічної патології, ослабленого імунітету, дефіциту вітаміну D, прикрих застуд. І в усьому винна осіння прохолода.

Про що слід пам'ятати? У першу чергу, про те, що осінь неминуха, тож готуватися до неї краще заздалегідь. За наявності певних симптомів краще пройти діагностичне обстеження і проконсультуватися з лікарем. Можливо, він призначить профілактичну терапію, що допоможе уникнути сезонних ускладнень хронічного захворювання або знизить їх вираженість.

Не можна оминати увагою стреси – причину багатьох проблем зі здоров'ям у будь-яку пору року. Так, сьогодні знизити темп життя практично нереально. Але повноцінний сон – необхідна складова фізичного і психічного здоров'я. У боротьбі зі стресами лікарі рекомендують фізичні вправи, різні психологічні методики, лікарські препарати. А ще можна пройтися по засипаних жовтими листями доріжках парку або скверу, помилуватися осіннім різнобарв'ям, послухати шепіт дощу та посміхнутися золотій порі року, що, як завжди, прийшла раптово...

Шеф-редактор
Ельвіра Сабадаш