

Что делать, если...

(Советы врача)

Ведущий рубрики – доктор Шавевич



Зимняя усталость февраля.
В час, когда не спится, не поётся,
В час, когда не пишется и пьётся
Кофе в гекалитровых долях –
Хочется поймать кусочек солнца.
Просто солнца. Позитива для.
Зимняя усталость февраля...
(Светлана Никифорова)

И правда, осенью, а особенно зимой, я часто слышу от своих пациенток: «Доктор, подскажите, что делать: я постоянно чувствую себя уставшей, всё валится из рук. А ведь я работаю, у меня семья - столько всего надо успеть!»

Не стоит сваливать всё на неудачного мужа (жену) или непослушных детей. Поверьте, устают и люди, не обременённые семьей. Постоянное чувство усталости, нарушение сна, плохое настроение, сонливость, ослабление сексуального влечения, повышение аппетита, нарастание веса - типичные признаки зимней хандры. Они появляются ещё осенью, достигают апогея в январе и полностью исчезают к середине весны.

Причин может быть множество. Но, скорее всего, виной так называемых сезонных недомоганий - короткий световой день, на протяжении которого головной мозг не успевает выработать достаточное количество



мелатонина, регулирующего биологические ритмы организма и влияющего на эмоции. Бесконечные пасмурные дни не просто влияют на настроение, они меняют биохимию организма. К счастью, это явление временное. Придёт весна, выглянет солнце, и жизнь опять покажется прекрасной.

А пока прислушайтесь к моим советам, и вам удастся, если не избавиться совсем, то хотя бы смягчить неприятное состояние. Пересмотрите свою диету: налегайте на свежие фрукты, витаминные комплексы.

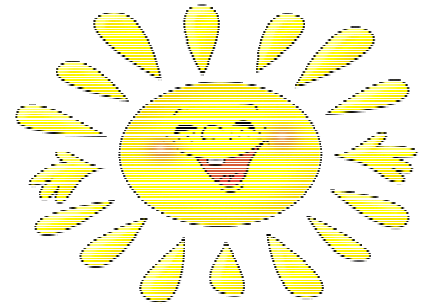
Пейте больше воды в течение дня. Обязательно завтракайте, причём плотно.

Лёгкие завтраки не обеспечат вас полноценным зарядом энергии. Не забывайте и о яблоках.

Лучше зелёные, с кисловатым вкусом: в них много железа и витамина С. При общей слабости хорош будет и грейпфрут.

Зелёный салат, листья и корни сельдерея повысят не только общий тонус, но и потенцию. А отвар шиповника утром, стакан морковного сока в обед и ромашковый чай на ночь успокоят нервную систему. В некоторых видах рыбы, таких, как лосось и тунец, содержатся антидепрессантные вещества, поэтому я рекомендую употреблять их в зимнее время почаще. Больше гуляйте, желательно, если появилось солнышко, воспользоваться этим и не менее получаса погулять на свежем воздухе: солнечный свет приводит в норму гормональные процессы и восстанавливает баланс меланина и серотонина, влияющих на настроение человека.

Не сидите взаперти. И ещё: по вечерам не экономьте на электричестве. Яркий свет повышает настроение и, кстати, подавляет желание «заесть» стресс углеводами. Высыпайтесь. Спите не меньше 8 - 9 часов.



Недосып накапливается, но и слишком долгий сон сил не прибавляет, а напротив, усиливает вялость и апатию.

Чтобы взбодриться утром, примите контрастный душ, а затем умойтесь, стоя на массажном коврике: тонизирующее действие через подошвы распространится на весь организм.

Вспомните о любви. Если её нет - придумайте. Взгляните по-другому на привычного супруга, заведите кошку, полюбите, наконец, себя!

Почаще улыбайтесь. Ведь минута смеха равна 20-минутной прогулке.

Если же вас всё-таки беспокоит ваше состояние, обратитесь к врачу. Причина может крыться в чём-то другом. Сейчас много говорят о «синдроме хронической усталости». Это более серьёзная проблема, чем обычная зимняя усталость. Врачи считают, что это следствие ранее перенесённой вирусной инфекции в сочетании с ослабленным иммунитетом, отсутствием солнечного света и недостатком витаминов или сильного стресса. Опасность его в том, что, начавшись зимой, он может протянуться до самого лета и даже до следующей зимы.

Отличить синдром хронической усталости от зимнего истощения сил и других иммунодефицитных состояний может только врач. Слушайте своего доктора и будьте здоровы!