**Майские недуги.**

**Аллергия.** В последний месяц весны погода просыпается очень активно. Это радует всех, кроме аллергиков. Пыльца растений витает в воздухе. Для людей, страдающих поллинозом (именно так правильно называется это заболевание), апрель и май нередко становятся месяцами насморка, сухого надсадного кашля и раздражения глаз. Когда симптомы аллергии беспокоят каждую весну - необходима консультация специалиста, который поможет выявить, на какое именно растение организм «бунтует» и даст рекомендации, как избежать обострений. Большинство поллинозов протекает в лёгкой форме, поэтому бывает достаточно принимать препарат от аллергии (антигистаминное средство) в период цветения. Некоторые аллергики специально берут отпуск на время, когда цветёт их «растение-обидчик», и уезжают на пару недель туда, где аллергена нет.

**Бронхиальная астма.** В основе заболевания тоже лежит аллергия, именно поэтому астматики чувствуют себя хуже. Первая причина - повышение загрязненности воздуха. Во-первых, всюду пыльца, во-вторых, весной в городах воздух грязный и пыльный. Лиственные деревья с осени находились в спячке, и всё это время выхлопные газы и пыль скапливались в воздухе. Другая причина - влажность. Весной идут дожди, а воздух еще не прогрет. Сырая и влажная погода также способствует ухудшению самочувствия больных бронхиальной астмой, особенно при простуде. ***Как предотвратить.*** Выполнять рекомендации врача и постоянно использовать лекарства для поддерживающей терапии (обычно это баллончики для ингаляций). Каждый больной бронхиальной астмой (кроме самых лёгких форм) должен получать лечение регулярно, даже если чувствует себя хорошо. Смысл лечения в этом случае состоит в том, чтобы самочувствие не ухудшалось.

**Психические расстройства.** Весна традиционно считается временем, когда психика человека становится хрупкой. Выраженность проблем может быть разной: одни люди чувствуют снижение настроения и сонливость, другие могут столкнуться с серьёзными проблемами, требующими лечения у врача.

***Как предотвратить.*** Вне зависимости от того, сталкивались вы раньше с психическими проблемами или нет, май - самое подходящее время, чтобы постараться быть спокойнее и счастливее.

**Солнечные ожоги** Солнечные ожоги обычно считают летней проблемой, а зря. Майское солнце может быть очень коварным: на фоне невысокой температуры и ветра оно не печет, как летом, однако сила солнечных лучей в ясный день не уступает их силе в начале августа и запросто может привести к ожогам от солнца. Люди, у которых имеется так называемая аллергия на солнце (правильное название - полиморфный фотодерматоз), в мае также могут столкнуться с появлением сыпи на коже. ***Как предотвратить***. Если кожа не дружит с солнцем и легко поддается ожогам, то средство защиты от солнца нужно применять уже с майских праздников. Не нужно забывать надевать головной убор в солнечный полдень.

**Простудные заболевания** Май обманчив. Днем бывает тепло, а утром и вечером холодно, легко переохладиться. При снижении иммунитета это может обернуться простудой. Вокруг обычно хватает кашляющих и чихающих людей, которые готовы поделиться с вами своими микробами. На фоне сырого и влажного воздуха простуда может перерасти в затяжной бронхит, гайморит или даже пневмонию. ***Как предотвратить.*** Методы защиты от простуды в мае такие же, как и в любое другое время года. Высыпаться, избегать стрессов, держаться подальше от заболевших людей или надевать маску при встрече с ними, есть больше овощей и фруктов, одеваться по погоде и чаще мыть руки. При недомогании - лучше остаться дома, пить теплый чай или бульон, отлежаться несколько дней. В случае дальнейшего ухудшения самочувствия или высокой температуры - вызвать врача.

Отделение медицинской профилактики