**Предупрежден – значит вооружен: осенние болезни**

Наступает осень, а с ней приходят холода, дожди, непогода и болезни, характерные для этого времени года. Обостряются и многие старые хронические болячки.

**Простудные заболевания** На первом месте в списке болезней осени стоят, конечно, простудные заболевания, или острые респираторные вирусные инфекции. Это еще не грипп – его эпидемия начнется позднее, ближе к зиме. Тем не менее банальная простуда может доставить массу неприятностей: першение в горле, заложенный или нос или текущие сопли, слабость, тяжелая голова.

Главное – не геройствовать, не идти, собрав последние силы, на работу, а вылежаться несколько дней дома, пить теплый чай с медом или малиной, прогревать нос и больше спать. **Антибиотики принимать не нужно – на вирусы они не действуют, а вот дисбактериоз вызвать могут**.

Еще один спутник осени – бронхит. Он может стать осложнением ОРВИ, вызывают его чаще всего бактерии, и тут уже без антибиотиков не обойтись.

Ну а лучше позаботиться о здоровье заранее: вовремя сменить летнюю одежду на теплую демисезонную, подобрать непромокаемую обувь, чтобы не ходить с мокрыми ногами, не забывать про шарф и шапку. И укреплять иммунитет – ведь именно слабая иммунная защита является истинной причиной простудных заболеваний.

**Артриты и артрозы** Осенью у людей, страдающих артритами и артрозами, начинают ныть и болеть суставы, как правило, в сырую и ненастную погоду. Чтобы избавиться от раздражающей боли, надо пользоваться обезболивающими или согревающими мазями, а также не допускать переохлаждения пораженного сустава: надевать шерстяные носки, заматывать больной сустав шерстяным платком или шарфом.

**Цистит** Воспаление мочевого пузыря также можно отнести к болезням осени. Страдают им в основном женщины, что объясняется анатомией женских мочеполовых органов. Болезнь эта исключительно неприятная – постоянные позывы к мочеиспусканию поистине мучительны. **Причина – переохлаждение «низа»: ношение тонкого нижнего белья в холодную погоду, что характерно для девушек и молодых женщин, сидение на холодных камнях, сырой земле.** Опасны и замерзшие ступни – они также могут дать толчок к развитию воспаления мочевого пузыря.

При цистите, как правило, назначают антибиотики.

Невылеченный цистит может привести к пиелонефриту – воспалению почек. А это уже серьезное заболевание с весьма неприятными последствиями. Так что лучше не допускать ни его, ни цистита и с первыми холодными днями достать из шкафа теплое нижнее белье и подходящую к сезону обувь.

**Проблемы с желудочно-кишечным трактом** Весенние и осенние обострения характерны для язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При этом весной они переносятся легче, а вот осенью боли под ложечкой, изжога, тошнота проявляются особенно ярко. Виной тому резкая смена погоды, перепады атмосферного давления. На адаптацию к новым условиям организму приходится тратить много сил, и вследствие этого ослабляется иммунитет. А где тонко, там и рвется. В данном случае оказывается «тонко» в желудке.

Свою лепту вносят стрессы, когда после летнего затишья и периода отпусков на работе начинается бурная деятельность: планы, графики, командировки, переговоры. Часто и поесть нормально бывает некогда, а перекусы на бегу больно бьют по пищеварительной системе, особенно если она и так слабая.

**Депрессия** Говоря об осенних болезнях, нельзя не упомянуть о депрессии. Лето с его теплом, солнцем, отпускными днями закончилось, впереди долгие холодные темные месяцы осени и зимы. И естественно, настроение у нас падает, нас одолевают тоска и печаль.

Однако основания для осенней депрессии вполне объективны. Все дело в том, что в осенне-зимний сезон уменьшается световой день и организму не хватает света. А именно под действием света в нем вырабатываются эндорфины и серотонин – гормоны радости. И их нехватка как раз и вызывает осеннюю хандру. То есть причина подавленного состояния кроется в биохимических процессах, происходящих в человеческом организме.

Можно ли справиться с такой депрессией, не прибегая к лекарствам? Да, для этого нужно как можно чаще бывать на свежем воздухе, ловя редкие солнечные дни. При этом желательны еще и физические нагрузки, которые тоже повышают выработку гормонов удовольствия. Дома надо включать все лампы (правда, счета за электричество существенно возрастут, но что делать) и не сидеть в темноте. И не отказывать себе в продуктах, способствующих образованию серотонина и эндорфинов, – шоколаде, винограде, бананах. Хорошо помогает справиться с депрессией и секс.

Но конечно, если депрессия тяжелая, без лекарственного лечения не обойтись. В этом случае следует обратиться к врачу.