



Пришедшие холода требуют грамотного отношения к своему здоровью, предупреждают медики. Помимо теплой одежды (желательно из натуральных материалов) ни в коем случае нельзя пренебрегать головными уборами. Также опасно выходить на улицу в холод голодными – это способствует переохлаждению. Метеозависимые люди могут страдать от резких скачков температуры, поэтому им не стоит забывать о соответствующих препаратах, отмечает РИА "Новости".

Особо уязвимые в холодное время года части тела – голова, шея и ноги, предупреждает главный терапевт России Александр Чучалин. В свою очередь врач-отоларинголог, эксперт "Лиги здоровья нации" Александра Гусева напоминает: одно переохлаждение для людей, раньше переболевших отитом или гайморитом, может печально закончиться.

Само же по себе переохлаждение приводит к снижению иммунитета, вирусы активизируются и им гораздо проще проникнуть в организм. Эксперты советуют исключить все, что способствует снижению иммунитета - недосыпание, утомление. Также поможет ежедневное промывание носоглотки.