

- Весной у многих людей наступает тяжелое время - депрессия, нехватка витаминов, и все это очень сложно переживается. Как пережить весну без потерь?

- Вы знаете, депрессией это все-таки называть не нужно, потому что депрессия - это медицинский диагноз. И для того, чтобы определить признаки депрессии, существует множество опросников с последующей рекомендацией обратиться к врачу.

Но вот весенняя усталость действительно есть. Мы с вами всю зиму прожили, как будто в пещере. Просыпаемся - темно, приходим с работы - тоже темно. И вот, наконец, появляется весеннее солнце. Организм еще не перестроился на данный ритм, ведь он привык жить в темноте. И поэтому мы начинаем испытывать какой-то дискомфорт, а иногда даже и раздражение. Ведь на улице тепло, светит солнце, а мы должны сидеть на работе. Все это обусловлено не только психологическими причинами, но и недостатком витаминов, которые мы недополучали во время всего зимнего периода, а также хронической усталостью, связанной с работой.

Какие советы можно дать каждому из нас в этот нелегкий весенний период? Самое главное - это позитивный психический и психологический настрой. Второе - это физическая активность, которая всегда способствует выработке гормонов счастья и улучшению нашего настроения. Причем это не обязательно должны быть походы в спортзал. Это могут быть хотя бы прогулки на свежем воздухе. При этом помимо того, что мы нагружаем себя физически, мы также



# МЕДСПРАВКА

Амурское здравоохранение, инновации в медицине и сохранение здоровья амурчан - спецпроект подготовлен совместно с медиками Приамурья и при поддержке Амурской государственной медицинской академии.



## Не депрессия, а усталость: признаки весны

**Долгожданная весна не всегда дарит амурчанам прилив сил, а порой и вовсе, кажется, отбирает последние. Как влияет на наше самочувствие смена сезонов и можно ли противостоять весенней усталости, рассказал заведующий кафедрой анестезиологии, реанимации, интенсивной терапии и скорой медицинской помощи Амурской ГМА Сергей ХОДУС.**



получаем и большое количество кислорода, организм начинает работать эффективнее, вырабатываются гормоны счастья, и нас начинает радовать этот светлый весенний мир.

Что касается витаминов и их приема, четких рекомендаций как врач я дать не могу. Ведь все-таки авитаминоз - это диагноз, который должен выставляться на основании лабораторных исследований.

Но для профилактики недостатка витаминов как в зимний, так и весенний период рекомендуется есть больше растительной пищи. Это овощи, особенно цветные, фрукты, ягоды, орехи.

И еще один важный момент по питанию - оно должно быть сбалансированным. То есть помимо витаминизированных продуктов необходимо употреблять достаточное количество белка и жиров.

При этом жиры должны быть здоровыми, преимущественно растительными. Они в большом количестве содержатся в авокадо, орехах. Также много полезных жиров есть в рыбе и морепродуктах.

И последний совет - это нормализация своего отдыха. Мы должны четко выработать у себя план нашего сна. Нужно стараться ложиться спать в одно и то же время, выключать все раздражающие устройства, такие как телефон, телевизор, музыка и т.д. Просыпаться тоже нужно в одно и то же время для того, чтобы свой организм заставить ежедневно работать в эффективном и правильном ритме.

**- Некоторые люди весной говорят: «Мне надо прокапать». То есть весной и осенью, как правило, люди, имеющие хронические заболевания или просто желающие как-то себя поддержать, проходят курс какого-то специального лече-**

**ния. Правильный ли это подход и нужно ли это делать?**

- Такой подход может быть абсолютно обоснованным, потому что часть хронических заболеваний действительно обостряется в осенне-весенний период. Это связано с тем, что изменяются погодные условия, температурный режим, плюс смена пищи - она может вызвать обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Естественно, если есть медицинские показания, то необходимо пройти профилактическое лечение, а может быть даже и корректирующую терапию. Но все это можно делать только по назначению врача. Именно поэтому врачи стараются проводить диспансеризацию основной массы пациентов с хроническими заболеваниями осенью или весной, чтобы выявить имеющиеся нарушения и вовремя их профилактировать.

- Весна - время пикников, но часто после этого бывают проблемы - взяли не ту еду, не то питье и не столько, сколько нужно. Есть ли у вас какие-то рекомендации по этому поводу?

- Конечно, весна и весенние праздники - это замечательное время для того, чтобы отдохнуть, набраться сил на природе и перейти в новый, летний ритм жизни и отдыха. Я всегда всем советую перед поездкой на пикник составить четкий план, во-первых, своих действий и того, чем вы там будете заниматься, и, во-вторых, тех продуктов и напитков, которые вы будете брать с собой.

Зачастую пикник у нас ассоциируется с весельем и иногда с употреблением алкогольных напитков. Но помните, что любое употребление алкоголя чаще одного раза в неделю, согласно данным Всемирной организации здравоохранения, уже относится к алкоголизму. И то распространенное мнение, что алкоголь помогает согреться на природе в наших погодных условиях, на самом деле является ошибочным. Алкоголь никаким образом согреться не позволяет. Он усиливает кровообращение, расширяет сосуды,

## ПИКНИК БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ

**Шашлык из филе индейки, овощи и свежевыжатый сок - «рецепт» идеального обеда на свежем воздухе. Чем обусловлен такой выбор, объяснил заведующий кафедрой анестезиологии, реанимации, интенсивной терапии и скорой медицинской помощи Амурской ГМА Сергей ХОДУС.**

и наоборот - увеличивает теплоотдачу. И, кроме того, алкоголь снижает нашу чувствительность к холоду, нам кажется, что мы ощущаем тепло. В целом же он никак не поможет организму отдохнуть и набраться свежих сил и энергии.

Что касается еды, то она, безусловно, всегда должна быть полезной. Да, мы любим шашлыки, и это хорошо. Шашлык, приготовленный на мангале, - это не совсем здоровая, но относительно безвредная пища. В этом плане он лучше, чем мясо, жаренное на сковороде. Однако здесь нужно обратить внимание на выбор мяса. Лучше всего, если оно будет нежирным. Оптимальный вариант - филе курицы или индейки, поскольку это мясо содержит малое количество животного жира, который не очень полезен для нашего организма.

Маринад тоже должен быть соответствующим. Выбор соусов на основании майонеза, конечно, противопоказан любому, даже

здоровому организму. Сейчас на полках магазинов есть огромное количество замены майонезным соусам. Прежде всего, это греческий йогурт, который содержит малое количество жира, но по своим вкусовым качествам соответствует той же сметане. И смешав его с различными соусами без жира и сахара можно добиться очень хороших вкусовых свойств продукта.

Второй немаловажный продукт - овощи. Их в нашем рационе должно быть порядка 50%, и на природе в том числе. Они помогут улучшить работу желудочно-кишечного тракта и избежать последствий от употребления тяжелой, белковой мясной пищи. На десерт отлично подойдут орехи и ягоды.

И самое главное - помнить, что на природу мы едем в первую очередь не покушать, а отдохнуть и набраться энергии. Поэтому заранее запланируйте физическую активность. Играйте в спортивные

игры, например, волейбол, футбол, бадминтон, прогуляйтесь по лесу и подышите свежим воздухом. Все это поможет вам улучшить настроение и качество жизни на много дней вперед.

**- Что лучше всего брать из безалкогольных напитков: газировку, минералку, соки? Что вы посоветуете?**

- Самое лучшее питье - это вода. Обычная, чистая, негазированная вода. Минеральная вода, конечно, полезна, но в строго ограниченном количестве и если нет медицинских противопоказаний.

Что касается сока - это отличный напиток, повышающий нашу энергию и дающий витамины, но употреблять его нужно свежевыжатым. Те соки, которые продаются на прилавках магазинов, обладают только отрицательными свойствами, так как содержат большое количество сахара и практически лишены клетчатки. Когда мы готовим свежевыжатый

сок, то мы, по сути, измельчаем фрукт, сохраняя все полезные свойства и витамины. При этом немного блокируем высвобождение сахара, поскольку в таком соке есть клетчатка, которая обволакивает этот сахар и не дает ему быстро попасть в кровь.

Существует миф, что фруктоза, которая содержится во фруктах, лучше, чем сахароза, и ее можно употреблять пациентам с сахарным диабетом. К сожалению, это не так. Фруктоза - это вещество, которое даже более доступно организму, чем глюкоза. Поэтому употребляя только фруктозу можно нанести еще больший вред.

Итог всего вышесказанного: на пикнике употребляем свежие овощи, фрукты, нежирное мясо, не берем майонез, не увлекаемся алкогольными напитками и проявляем максимум физической активности.

Андрей ОВЕРЧЕНКО.