

Специалисты «СОГАЗ-Мед» о том, как укрепить иммунитет

Весна – это пора, которую многие ждут с нетерпением. Однако вместе с весенней капелью часто приходят слабость, ухудшение настроения и простуда. Причина всему этому – весенний дефицит полезных веществ в организме. Как этого избежать, и в чем заключается профилактика, рассказывают специалисты компании «СОГАЗ-Мед».

Признаки плохого самочувствия весной

С приближением весны вы стали замечать, что стали более раздражительными, ранние подъемы даются сложнее, а под конец дня вы чувствуете себя как «выжатый лимон»?

Одна из причин такой смены настроения – дефицит витаминов.

Симптомов нехватки витаминов достаточно много:

- недомогание и головные боли;
- обострение хронических заболеваний;
- нарушение образования ферментов, необходимых для правильного обмена веществ;
- бледность и сухость кожи;
- ломкость ногтей и волос.

При этом даже недостаток одного витамина может вызвать несколько из перечисленных симптомов. Например, если на лице появились пятна или угри, на коже - дерматиты и экзема, то это вполне может быть вследствие недостатка витаминов группы А и В. Бессонница и значительное снижение иммунитета могут быть связаны с недостатком витаминов А.

Профилактика

Чтобы не столкнуться с нехваткой витаминов и чувствовать себя на все 100%, «СОГАЗ-Мед» рекомендует:

- рационально и правильно питаться;
- полноценно спать – не менее 7-8 часов;
- уделять внимание регулярной двигательной активности и физической нагрузке;
- противостоять стрессам;
- вести здоровый образ жизни;
- регулярно посещать врача с полисом ОМС.

Также отличным способом восполнить нехватку витаминов в организме будет прием поливитаминного комплекса. Но, прежде чем его приобрести, стоит проконсультироваться с участковым врачом. Он подберет комплекс исходя из вашего образа жизни и состояния здоровья.

Соблюдая эти простые правила, вы сможете сохранить бодрость, оптимизм и избежать заболевания и плохого самочувствия в самую ветреную погоду!

Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы о системе ОМС, медицинской помощи или качестве ее оказания, вы можете обратиться за помощью к страховым представителям на сайте sogaz-med.ru или в мобильном приложении «СОГАЗ ОМС», используя онлайн-чат, по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или в офисах компании «СОГАЗ-Мед».

Справка о компании:

Страховая компания «СОГАЗ-Мед» – лидер системы ОМС. 44 млн человек, проживающих в 56 регионах РФ и г. Байконур, являются нашими застрахованными. 25 лет успешной работы позволяют на высоком уровне контролировать качество медицинского обслуживания и восстанавливать нарушенные права граждан.