**Почему мы часто болеем осенью и зимой**

С наступлением пониженных температур всё чаще слышны шмыганье носом в автобусе, затяжной кашель в очереди на кассу, разговоры о том, что купить от простуды и т. д. Казалось бы, всё так просто: становится прохладнее, и мы просто начинаем болеть из-за изменения температуры.

Но холод — это не единственная и даже не основная причина повышения процента заболевших людей. При изменении температур волей или неволей организм переключается на другой обмен веществ, в режим экономии энергии, но одновременно и повышенной нагрузки (из-за внешних факторов).

**Грипп**

Грипп, как и простуда, является инфекционным заболеванием, вызываемым вирусом. Они попадают в организм путём заражения. Это заражение может произойти как летом, так и осенью, и зимой, хотя, как мы видим, в холодные периоды оно гораздо более вероятно.

**Закрытые помещения**

Закрытые среды — отличные союзники вирусов. В холодное время года мы склонны проводить больше часов в помещениях. Когда несколько человек собираются вместе в тёплой среде, вероятность распространения вирусов и бактерий гораздо выше.

Как правило, вирусы передаются через биологические жидкости людей, которые уже инфицированы. Когда больной чихает или кашляет, он выпускает в воздух крошечные респираторные капельки, которые и способствуют распространению болезни.

Осенью многие возвращаются из отпусков, с привезённым из разных мест «багажом»:

* новой микробиотой, особенно те, кто отдыхал далеко от дома;
* новыми бактериями, вирусами, даже не болея ими.

**Циркадные ритмы**

Многие, меняя летом локацию или даже просто больше гуляя и отдыхая, естественным образом «очищают» организм от зашлакованности города, стрессов, напряжения. Появляется время на качественный сон. Осенью же мало того, что большинство резко меняют режим сна и бодрствования, так ещё наваливается большая психологическая нагрузка: детский сад, школа, работа.

Плюс к этому смена климата, еды, воды и температуры воздуха. Организму очень трудно приспособиться ко всему и сразу. И риски схватить какую-то инфекцию возрастают.

**Влажность и вентиляция**

Летом мы больше времени проводим на свежем воздухе, температура воздуха выше, но вместе с тем и влажность тоже. Осенью вместе с падением температур воздух становится суше. Люди, живущие в помещениях с плохой вентиляцией и низкой влажностью, в холодные месяцы чаще болеют.

Какой должна быть идеальная температура для сна и как её «настроить», рассказали здесь.

Сухой воздух зачастую означает повышенные риски аллергии, чихания и сухости слизистых покровов. Эти симптомы повышают вероятность распространения вирусов простуды и гриппа, потому что они задерживаются внутри помещений и рециркулируют.

**Смена температур**

С наступлением холодов мы слишком резко переходим от низких наружных к слишком тёплым внутренним. Организму приходится быстро адаптироваться к новым условиям, а для этого нужно больше энергозатрат.

В итоге у нас больше шансов заразиться чем-либо, когда температура падает ниже +5ºC, а влажность ниже 20%.

Специалист 1 разряда Ефремовского территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тульской области Шестопалова Валерия Михайловна.