**Весенний авитаминоз. 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!

**«СОГАЗ-Мед» желает вам здоровья и напоминает, что по вопросам порядка получения медицинской помощи в рамках системы ОМС застрахованные граждане могут обратиться к страховому представителю по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или уточнить информацию на сайте** [**www.sogaz-med.ru**](http://www.sogaz-med.ru)**.**