

# Врач из Новосибирска рассказала, как разбудить организм после зимней спячки

07.05.2024



Ни для кого не секрет, что с наступлением весны многие люди ощущают синдром усталости из-за изнеможения организма после долгой зимы. Корреспондент [издания ЧС.инфо](#) в беседе с врачом – эндокринологом высшей категории, доктором медицинских наук «НИИ терапии и профилактической медицины – филиал ИЦИГ СО РАН» Светланой Мустафиной выяснил, как «разбудить» организм и подготовить к его летнему сезону.

По ее словам, каждому человеку важно понимать, каково его здоровье, чтобы предупредить развитие каких-либо заболеваний или недомоганий. Минимальный набор обследований включает в себя сдачу общего анализа крови, мочи, биохимический анализ крови, ЭКГ. Не менее важно посмотреть дефициты, в частности, витамина Д, железа, ферритина, витаминов группы В. Также жителям Новосибирска стоит проверить дефицит уровень магния, селена, цинка.

«Очень часто среди моих пациентов с дефицитом определенных витаминов оказываются женщины, которые ограничивают свое питание, следуя определенным диетам. Ограничевая себя, они не задумываются о том, что недополучают какой-то витамин или микроэлемент, а соответственно, не компенсируют его другими продуктами. К нашей и без того разбалансированной в этот период вегетативной нервной

системе добавляется неправильный подход к питанию», — считает врач.

Эндокринолог добавляет, что не стоит забывать и о физической активности. Она тоже помогает выйти из зимней спячки правильно перед насыщенным летним сезоном.

«Мы знаем, что физические нагрузки способствуют выработке эндорфинов, которые позволяют улучшить качество жизни без банана или шоколадки», — комментирует она.

Врач резюмирует, что сегодня мы можем позволить себе разнообразить меню свежей зеленью, редиской, помидорами, огурцами, овощными смесями. На столе обязательно должны быть ягоды.

«Сибирские ягоды содержат много антиоксидантов, витамина С и помогают закрыть дефицит по некоторым позициям, придают сил и энергии», — отмечает Мустафина.

Ранее ученые из Новосибирска [выяснили, как определить антитела для создания вакцин.](#)

Андрей Иванов