

## در پاییز لباس‌های خیلی گرم نپوشید!

پاییز، فصلی است که با اتفاقات مختلفی همراه است: شیوع بیماری‌ها، کاهش دما، افزایش استرس، خشکی پوست و... . با این حال، زمستان در راه است و همه این اتفاقات را هم تشدید می‌کند.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از سلامت‌نیس، پاییز، فصلی است که با اتفاقات مختلفی همراه است: شیوع بیماری‌ها، کاهش دما، افزایش استرس، خشکی پوست و... . با این حال، زمستان در راه است و همه این اتفاقات را هم تشدید می‌کند. بنابراین، همه ما در فصل پاییز باید خودمان را برای فرارسیدن فصل زمستان آماده کنیم تا در سرمای زمستان به مشکل برنخوریم.

اولین کاری که به آماده‌سازی ما برای فرارسیدن زمستان کمک می‌کند، پوشیدن لباس‌های چندلایه است. در واقع، ما باید همزمان با سردتر شدن هوای پاییز، تعداد لایه‌های لباس‌ها را هم بیشتر کنیم. شکی نیست که قرار گرفتن در معرض سرمای زیاد می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تضعیف کند و خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را افزایش دهد.

بعضی از افراد، همزمان با شروع پاییز از لباس‌های خیلی گرم و سنگین استفاده می‌کنند، در صورتی که چنین کاری پیامدهای مخربی دارد. نکته مهم این است که اگر لباس‌های خیلی گرم را زودتر از موعد و قبل از سردتر شدن هوا بپوشیم، روند سازگار شدن بدن با نوسانات دمایی را مختل می‌کنیم و در نتیجه شانس ابتلا به بیماری‌ها را افزایش می‌دهیم.