

## Погода и наше здоровье

«У природы нет плохой погоды,  
всякая погода благодать...»

### Как перепады погоды влияют на мозговое кровообращение?

**Погода** - это то, что мы ощущаем на себе каждый день. Каждый третий взрослый реагирует на резкие погодные изменения. При этом женщины сталкиваются с этим вдвое чаще мужчин. Людей, ощущающих дискомфорт от колебаний погоды, магнитных бурь, активности Солнца, называют метеолабильными.



Многие полагают, что влияние погоды на здоровье человека – это вымышленный факт. Однако медики и ученые доказали обратное. Метеозависимые люди существуют, и их достаточно много. Влияние погоды на здоровье человека известно с давних времен. Об этом говорил Гиппократ еще за 400 лет до начала нашей эры. Он отмечал, что метеозависимость – это сезонное чередование обострений различных заболеваний.

Влияние погоды на здоровье человека усугубляется еще и социальными факторами. Так, ученые отмечают, что метеозависимы как правило те люди, организм которых переутомлен, ослаблен или перенес стресс. Горожане значительно чаще страдают метеозависимостью, чем жители сельской местности. Это связано с загрязненностью окружающей среды, воздуха тяжелыми ионами.

Зимой влияние погоды на здоровье человека проявляется в обострении сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку погода в это время изменчива и нередки резкие перепады температуры.

Статистика неумолима. Известно, что около 70% гипертонических кризов, инфарктов и инсультов случаются как раз во время пресловутых магнитных бурь. При колебании магнитного поля земли, которое происходит вследствие увеличения солнечной активности, кровь курсирует по капиллярам несколько медленней. Отсюда неизбежно наступает кислородное голодание тканей. В организме происходят изменения. Как защитная реакция на негативное воздействие окружающей среды, в такие моменты наблюдается повышение уровня холестерина и адреналина. Это не может не привести к повышенной утомляемости, раздражительности, усталости, к снижению жизненной активности. Гипертоникам не следует выходить в такие дни из дома без лекарств.

### **Увеличилось ли количество обращений за последние две недели?**

Достоверных статистических данных, связывающих изменения погоды и количество обращений в медицинские учреждения за последние две недели нет. Но можно отметить увеличение количества вызовов скорой помощи к больным артериальной гипертонией, что четко фиксируется в станциях скорой помощи. Также, работая в стационаре неврологического профиля, хочется отметить, что пациенты с цереброваскулярными заболеваниями, которые получали у нас лечение, в эти дни чаще жаловались на плохое самочувствие, головные боли и повышение артериального давления.

### **Рекомендации, как пережить перепады погоды метеозависимым людям?**

#### **Несколько практических советов в случае резкого изменения погоды.**

Панацеи от метеозависимости не существует. Повлиять на погоду мы конечно же не можем, а вот помочь организму пережить сложный период мы в силах. Основное заболевание должно систематически подвергаться лечению, человек, подверженный метеозависимости должен как можно больше времени проводить на свежем воздухе, соблюдать режим питания, заниматься физкультурой и закаляться. При начальных проявлениях спастических реакций (повышении артериального давления) надо сделать самомассаж шейно-плечевого пояса, горчичные ножные ванны, поставить горчичники на затылок. Можно принять препараты, успокаивающие нервную систему (например, настойку валерианы или пустырника), а также средства, понижающие артериальное давление.

Полезна лечебная гимнастика, особенно дыхательные упражнения. Заниматься надо 2-3 раза в день. Облегчит состояние контрастный душ и крепкий продолжительный сон. В течение дня не переедать, отдавая предпочтение бананам, богатым калием, изюму, можно принять витамин Е. Стараясь защитить себя от нежелательных реакций, перед резким похолоданием придерживайтесь щадящей диеты, исключая шоколад, цитрусовые, пряности и красное вино.

При значительном ухудшении самочувствия лечащий врач назначает медикаменты, улучшающие функцию вегетативной нервной системы, кровоснабжение внутренних органов.

В некоторых городах ежедневно составляется медицинский прогноз погоды, позволяющий врачам предвидеть возможность изменения состояния у метеочувствительных больных. На основании этого прогноза специалисты проводят соответствующую метеопрофилактику с учетом индивидуальных особенностей пациентов.

**Берегите себя и будьте внимательны к изменениям, происходящим в организме, настроении и самочувствии.**

***Доктор Д.И.Лебедева***