

У природы нет плохой погоды



Все мы знаем, какой капризной бывает погода. Более трети жителей нашей планеты в той или иной степени являются метеозависимыми. И чем старше становимся, тем острее реагируем на ее изменения. При этом, чрезмерная реакция свойственна как пожилым людям, так и тем, кто страдает пониженным или повышенным давлением и вегетососудистыми нарушениями. Это состояние называется метеозависимостью. Особенно зависимы от погоды люди с нарушениями функции

сердечнососудистой системы. Метеозависимый человек, как барометр, отзывается на любое колебание погоды, причем при наличии хронического заболевания, ее изменение он чувствует задолго до предсказаний метеорологов. До какой поры мы должны оставаться бесправными заложниками всех «выкрутасов» погоды и не в силах им противостоять?

Знания о мерах профилактики при метеочувствительности, метам помогут нам подготовиться заранее и таким образом избежать многих неприятностей.

ДЕСЯТЬ СИМПТОМОВ МЕТЕОЗАВИСИМОСТИ

1. Мигрени и другие виды головной боли, головокружение.
2. Скачки артериального давления.
3. Учащенное сердцебиение, боль за грудиной.
4. Ломота в суставах.
5. Озноб или повышенная потливость.
6. Одышка.
7. Усталость, снижение внимания и памяти.
8. Беспокойство, беспричинная тревога.
9. Бессонница или, наоборот, сонливость.
10. Обострение аллергических реакций.

ПРИ СТЕПЕНИ МЕТЕОЗАВИСИМОСТИ

Легкая - проявляется только недомоганием, иногда необоснованным возбуждением или, наоборот, подавленностью и сонливостью.

Средняя - характеризуется резкими перепадами артериального давления, нарушениями ритма сердца и пульса.



Тяжелая - сопровождается резко выраженной болью в области сердца, одышкой, головокружениями, шумом в ушах, болью, ломотой в суставах и мышцах.

Как правило, в дни резких перепадов температуры чаще вызывают скорую помощь, увеличивается количество обращений к врачам. И хотя официального диагноза «метеозависимость» не существует, тем не менее этот факт: погода действительно влияет на наше самочувствие. Принято считать, что чем больше у человека хронических заболеваний и чем слабее иммунитет, тем сильнее проявляется реакция на погоду. Почему? Большинство исследователей утверждают, что более других от метеозависимости страдают жители умеренно континентальных климатических поясов – центра Европы, Европейской части России и Центральной Сибири.

ВИНОВАТА НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ?



Согласно статистике примерно в 10% случаев наследуется (чаще всего по материнской линии), в 40% – является результатом серьезных заболеваний сосудов, а в оставшиеся 50% медики включают накопившиеся в течение жизни проблемы со здоровьем (от родовой травмы до ожирения и язвы желудка). Самые коварные болезни, которые могут привести к метеозависимости в течение

жизни, – хронические заболевания дыхательных путей (тонзиллиты, ангины, повторяющиеся пневмонии), атеросклероз, аутоиммунные заболевания (например, сахарный диабет), гипотония и гипертония. **Метеозависимость у детей** – почти всегда следствие тяжелой беременности матери, недоношенности, переносимости или тяжелых родов. Увы, чаще всего недуги, приобретенные в этот период, остаются с человеком на всю жизнь. Можно только следить за сводками погоды и заблаговременно принимать меры.

РЕЗКОЕ ПОХОЛОДАНИЕ – НЕ К ДОБРУ

Понижение температуры воздуха более чем на 12 градусов по Цельсию в течение 12 часов способно не самым лучшим образом повлиять на самочувствие человека. При этом не менее важно, в каком именно диапазоне это похолодание произошло. Если, допустим, температура понизилась с +32 до +20 градусов по Цельсию, то ничего особенно плохого с вами не произойдет. А вот если разброс показаний находится около 0 градусов по Цельсию или в резком минусе (например, с -17 температура понижается до -25 градусов),



то проблем со здоровьем уж точно не избежать. В холодную погоду сердце вынуждено работать интенсивнее, чем в более теплый период, чтобы температура тела оставалась неизменной. Рефлекторное сужение кровеносных сосудов, помогающее оттоку крови от поверхности тела, увеличивает давление в кровеносном русле, а значит, и нагрузку на сердце. В наиболее холодные месяцы года изменяется состав крови: уровень коагулирующего фактора, известного как фибриноген, значительно повышается, что делает кровь более вязкой и густой. Кому же следует беспокоиться в первую очередь? Тем, у кого диагностированы заболевания сосудов головного мозга и сердца, а также недавно перенесшим инфаркт и инсульт. Этим людям нужно минимизировать физическую и психическую нагрузку, придерживаться диеты со сниженным содержанием соли и обязательно держать под рукой рекомендованные лечащим врачом лекарства.

ВЫСОКОЕ ИЛИ НИЗКОЕ – ЧТО ЛУЧШЕ?

Метеочувствительность
Методы борьбы с метеочувствительностью

Выберите раздел:
 Определение метеочувствительности
 Влияние атмосферного давления
 Методы борьбы с метеочувствительностью

Пониженное атмосферное давление Что может чувствовать человек **Повышенное атмосферное давление**

Пониженное атмосферное давление вызывает снижение парциального давления во вдыхаемом воздухе, что приводит к гипоксии (кислородному голоданию)

Страдают клетки коры головного мозга, т.к. они потребляют в **30 раз** больше кислорода, чем другие клетки

Повышенное атмосферное давление характеризуется насыщением крови и тканей газами воздуха

Узнать о группах риска

Повышенное атмосферное давление – это значит поднявшееся выше **755 мм ртутного столба**. Кто же чувствует себя плохо, если столбик поднимается выше данной отметки? Астматики и люди с психическими отклонениями. Первым начинает не хватать кислорода, у второй категории резко возрастает тревожность, отмечаются приступы беспричинной тоски. Неважно чувствуют себя и сердечники, особенно страдающие стенокардией. Гипотоники и гипертоники повышенное атмосферное давление переносят относительно нормально, если оно достигло своих показателей постепенно, а не подскочило неожиданно на 20 мм в течение нескольких часов. А главное – чтобы не стало потом резко падать. В такой период следует избегать физической активности,

а расширять сосуды и разжижать кровь можно с помощью медикаментов, горячего черного чая или, если нет противопоказаний, порции коньяка или красного вина.

При низком атмосферном давлении (ниже **748 мм ртутного столба**) проблем значительно больше. Совсем худо становится гипотоникам (разбитость, головокружение, сонливость), не намного лучше и гипертоникам (шум в ушах, головная боль и даже ломота суставов). Несладко приходится и людям с нарушениями сердечного ритма – тахикардией, брадикардией, аритмией. Однако главная проблема низкого атмосферного давления – сильное ухудшение самочувствия у людей со склонностью к депрессиям и суициду. Но нейтрализовать воздействие низкого давления проще, чем высокого, утверждают медики. Нужно просто обеспечить себе приток свежего воздуха (хотя бы открыть форточку) и продолжительный сон. Причем желательно – еще и дневной. Можно съесть что-нибудь в меру соленое, например, кусочек селедки или соленый помидор.

КОГДА СНЕГ ПАДАЕТ ХЛОПЬЯМИ



Снегопад вообще-то бывает **разный**. Рассмотрим классический – когда в почти безветренную погоду снег падает хлопьями. Для 70% людей эта погода в принципе ничего плохого не несет. И даже наоборот – нравится им. Потому что красиво. А остальным не до красоты.

Неправильно работающие сосуды головного мозга могут отозваться на такую погоду сильным головокружением, чувством оглушенности и даже тошнотой. Чтобы этого не произошло, в самом начале снегопада примите привычные сосудистые препараты, а также средства для повышения тонуса: например, крепкую настойку женьшеня, янтарную кислоту или экстракт элеутерококка. Ветрено? Поможет мед с лимоном. Сильный ветер, как правило, сопровождает перемещение воздушных масс разной плотности. Удивительно, но на него почти не реагируют взрослые мужчины, зато женщинам и девушкам приходится туго – особенно склонным к мигрени. Плохо на ветер реагируют и дети, особенно малыши до трех лет. Кстати, кое-кому ветер приносит

значительное улучшение самочувствия – в частности, астматикам становится намного легче дышать. Если вы плохо переносите ветер, возьмите на заметку старый народный рецепт: смешайте в равных пропорциях цветочный мед, лимон, ореховое масло и принимайте эту смесь по столовой ложке несколько раз в течение ветреного дня.

ПИХО - НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ВСЕМ ХОРОШО

Может быть, это покажется странным, но совершенно тихая погода иногда тоже бывает источником серьезных проблем со здоровьем! Например, полный штиль вызывает беспокойство и тревогу у людей, страдающих шизофренией, а также у подростков и людей, в основном женщин, в возрасте 45-60 лет – по причине возрастных гормональных колебаний. Точно объяснить причину проблем врачи не могут, поэтому пока придерживаются мнения, что она связана с отсутствием перемешивания воздушных слоев, отчего на высоте 1-1,5 м над землей концентрация загрязнений достигает своего максимума. Если это действительно так, тогда облегчить состояние можно в помещении с кондиционером или просто сидя возле вентилятора.

НЕ ЛЮБЛЮ ГРОЗУ В НАЧАЛЕ МАЯ...

Неприятным погодным явлением с точки зрения самочувствия может быть гроза. По статистике именно легендарная «гроза в начале мая» наиболее опасна. И все из-за ненормального электромагнитного поля, которое ей предшествует. Оно способно настолько сильно повлиять на людей с нестабильной психикой, что может даже спровоцировать рецидив маниакально-депрессивного психоза. Кора надпочечников в этот период работает как в условиях стресса. Тяжело накануне грозы и дамам климактерического возраста – их изнуряют «приливы», потливость, истерическое настроение. К сожалению, избежать воздействия грозы практически невозможно. Единственное, что действительно может несколько ослабить напряжение, это возможность спрятаться где-то под землей. Так что добро пожаловать в ближайший подземный ресторан, кафе, клуб, торговый центр, в крайнем случае – в подземный переход. Что касается сильной жары (хоть сейчас об этом говорить и не сезон), то она становится причиной снижения артериального давления, ухудшения кровоснабжения многих органов, психической



подавленности. Переносимость жары напрямую зависит от силы ветра и относительной влажности. Чем ветренее и влажнее – тем тяжелее. Что делать? Пить больше воды (лучше – смешанной с гранатовым, свежавыжатым лимонным или яблочным соком) и как можно чаще принимать прохладный (не ледяной!) душ для активизации нервных рецепторов кожи, отвечающих за терморегуляцию.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ



В первую очередь, чтобы побороть вегетососудистую дистонию - вечную спутницу метеозависимых людей, нужно уметь грамотно расслабляться. Достичь этого поможет специальная гимнастика, позволяющая сначала последовательно, а затем одновременно расслаблять мышцы лба, лица, шеи,

плечевого пояса, спины:

- *Поднимите руки до уровня груди ладонями к себе и сплетите пальцы. Затем медленно, с напряжением, тяните их в разные стороны, пока пальцы не разъединятся. Повторите 5-10 раз.*
- *Сцепите мизинцы, потяните кисти рук, пока "звено" не разомкнется. Прделайте то же самое со всеми пальцами по очереди.*
- *Зажмите между средним и указательным пальцами левой руки мизинец правой, потом выдерните его оттуда. Выполните упражнение с остальными пальцами сначала одной, потом другой руки.*
- *Сомкните ладони и хорошенько разотрите их до возникновения приятного тепла.*

Не менее важно - умение правильно дышать. Попробуйте неглубоко (на счет “раз”) вдохнуть и глубоко (на счет “два- три”) выдохнуть, при вдохе выпячивая, а при выдохе втягивая живот. Это дыхание называется диафрагмальным дыханием. Он улучшит кровоснабжение Ваших сердца и легких, а также снимет внутреннее напряжение. Не будет лишним проверить и состояние щитовидной железы. Как известно, недостаток йода усиливает метеозависимость. В случае необходимости врач может прописать препараты, улучшающие работу сосудов и мозговое кровообращение, а также физиотерапию, массаж, лечебные ванны и иглотерапию. И не забывайте измерять дома

артериальное давление, проверить пульс и если ухудшилось самочувствие вызовите скорую или врача на дом.

КАК СНИЗИТЬ МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ?

1 Прежде всего лечить причины, ее вызывающие. Если она определяется хроническим заболеванием, то надо заняться профилактикой этой болезни. За несколько дней до ожидаемых погодных изменений начинать принимать лекарства, ранее назначенные вашим доктором. И делать это на протяжении нескольких дней после них.

2 Так как одна из главных причин метеозависимости - нетренированные сосуды, важно особое внимание уделить их тренировке. Для этого отлично подходит контрастный душ, закаливание (но без фанатизма).

3 В опасные дни организму требуется хороший отдых. Подойдут прогулки на свежем воздухе, полноценный сон (не менее 8-9 часов в сутки).

4 Помогает снизить метеозависимость и специальное питание (с учетом микроэлементов и витаминов, способствующих укреплению сердца и сосудов). В неблагоприятные дни не следует есть много мясной, жирной и жареной пищи. Также исключите из рациона острые приправы и алкоголь. А вот блюда из рыбы, морской капусты, фасоли, чечевицы, свеклы, картофель в мундире, печеные яблоки, клюква рекомендуются.

5 Если вы почувствовали нехватку воздуха, одышку, слабость, головокружение, следует обязательно померить давление. В случае пониженного - можно выпить чай с лимонником: он прекрасно тонизирует. При повышенном - надо принять специальные препараты. И по возможности, избегайте в этот период эмоциональных и физических нагрузок.



Завершительным этапом в комплексе лечения метеозависимости является психологическая работа над собой. Если человек не может «держать удар» в психологическом понимании, то даже физически здоровый организм будет слабым из-за плохо работающих рефлексов. Не зря медикаменты от метеочувствительности называются «адаптогенами» - главная проблема заключается в неумении адаптироваться к быстро изменяющимся условиям, и поэтому, чтобы организм вовремя включал нужные механизмы, учитывая погодные факторы давления, температуры, и сохранял нормальное функционирование, нужно быть, в первую очередь, психологически устойчивым, оптимистичным и жизнерадостным человеком.

13 СПОСОБОВ СПРАВИТЬСЯ С МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬЮ

1 СЛЕДИТЕ ЗА ПРОГНОЗАМИ ПОГОДЫ

Зная точную информацию, можно вовремя принять меры и предупредить возможное недомогание

2 ПОВЕСЬТЕ ДОМА НА ОКНЕ БАРОМЕТР

Он поможет контролировать самочувствие

3 РЕГУЛЯРНО СОВЕДУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ

Какие препараты и в каких дозах нужно принимать в профилактических целях

4 ГОТОВЬТЕСЬ ЗАРАНЕЕ

Если синоптики обещают магнитную бурю или скачок температуры, принимайте профилактические меры минимум за день

5 НАКАНУНЕ ПЕРЕМЕНЫ ПОГОДЫ ПОСТАРАЙТЕСЬ РАНЬШЕ ЛЕЖЬ СПАТЬ

Не засиживайтесь у компьютера или за домашними делами

6 НАЛАДЬТЕ РЕЖИМ СНА

Ложиться и вставать желательно по графику, в одно время (даже в выходные); здоровый сон – это универсальное лекарство от многих болезней



7 ЕШЬТЕ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ

Не перехватывайте еду на ходу

8 УВЕЛИЧЬТЕ В МЕНЮ ДОЛЮ ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ КАЛИЕМ, МАГНИЕМ, КАЛЬЦИЕМ

Это картофель, бананы, баклажаны, капуста, абрикосы, сухофрукты, шпинат, орехи, гречневая каша, кефир, творог, сыры и рыба

9 ДВИГАЙТЕСЬ!

Нет времени и сил на фитнес? Тогда ходите пешком как можно больше, забудьте о лифте, займитесь дома гимнастикой

10 ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВОДИТЕ КУРС ВИТАМИНОТЕРАПИИ ОСЕНЬЮ И ВЕСНОЙ

Для улучшения самочувствия особенно важны витамины С, Е и группы В

11 НЕ СОВЕРШАЙТЕ «ДОМАШНИХ ПОДВИГОВ»

Сведите к минимуму дела по дому (стирка, уборка, ремонт) и изнуряющие походы по магазинам в период смены времен года

12 СЕРЕГИТЕ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Не смотрите фильмы ужасов, боевики и криминальные новости, не ведите тяжелых разговоров и не читайте грустных книг

13 ОТКАЖИТЕСЬ ОТ МЕХОВОЙ И СИНТЕТИЧЕСКОЙ ОДЕЖДЫ

Такая одежда является накопителем статического электричества