

Влияет ли атмосфера на здоровье человека?

«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Весь земной шар окутывает невидимым слоем атмосфера. Благодаря такой оболочке поверхность Земли меньше нагревается днём и меньше остывает ночью, создавая условия для существования жизни. Атмосфера предохраняет Землю от падения метеоритов, а озоновый экран верхних слоёв атмосферы защищает всё живое на Земле от избытка ультрафиолетовых лучей.

Кислород, составляющий значительную часть воздуха, живые организмы используют для дыхания. Человечество обитает на дне воздушного океана, поэтому состав и свойства атмосферного воздуха определяют качество жизни и состояние здоровья людей. Изменение свойств и состава атмосферы за счёт природных и человеческих факторов оказывает разнообразное, в том числе и негативное влияние на здоровье населения Земли.

В течение года атмосфера меняется как в зависимости от сезона, так и ежедневно. Если человек здоров, то его организм быстро приспосабливается к любым изменениям, делая это своевременно и не ощутимо для человека. Поэтому изменения погоды, за исключением экстремальных, практически не влияют на самочувствие здоровых людей.

Но есть две категории людей – метеочувствительные и больные, – организм которых с трудом приспосабливается к погодным изменениям, особенно при резких перепадах состояния атмосферы. Таким людям необходимо применять лечебно-профилактические меры при возникающих атмосферных угрозах. Очень чувствительны к изменениям погодных условий люди с нарушениями нервной вегетативной системы, сердечно-сосудистыми заболеваниями, хроническими болезнями. По степени изменения своего самочувствия такие люди сами могут предсказывать изменения погоды на достаточные длительные периоды. И если вовремя проводить для таких людей лечебно-профилактические мероприятия, можно избежать многих осложнений с их здоровьем.

Мягкий и тёплый климат улучшает общую сопротивляемость организма человека и

нормализует многие происходящие в организме процессы. Воздух возле водоёмов, особенно с проточной водой, очень благотворно влияет на людей, освежает и вызывает бодрость. Очень хорошо воздействует свежий воздух после грозы, что связано с повышением в нём содержания отрицательных ионов. Именно поэтому ионизация воздуха в помещениях улучшает самочувствие.

Большое положительное влияние на организм человека оказывает длительное пребывание на открытом воздухе под солнечными лучами вследствие положительного воздействия ультрафиолетовых лучей. Ультрафиолетовое облучение, как известно, служит также эффективным приёмом физиотерапии. Какие же атмосферные явления в основном влияют на здоровье людей? Это свет, атмосферное давление, ветер, атмосферное электричество, температура и влажность воздуха.

Отсутствие или недостаток света пагубно влияют на весь организм: подавляют умственную деятельность и ухудшают настроение, вызывают уменьшение аппетита, расстройство пищеварения, ослабление питания и кроветворения. Присутствие света устраняет все эти расстройства, улучшает общее состояние организма, а также уничтожает патогенные микроорганизмы и их споры. Атмосферное давление гораздо меньше влияет на человека, так как его организм обладает способностью быстро приспосабливаться к самым разнообразным изменениям в атмосфере. Только к очень низкому давлению человек приспосабливается дольше. Расстройства здоровья могут происходить лишь при резких колебаниях атмосферного давления. Но это относится только к крайним значениям давления.

Значение ветра для здоровья организма определяется тем, что именно ветер несёт с собой: тепло или холод, сухость или сырость, чист он или загрязнён. Ветер оказывает положительное влияние на атмосферу населённых мест, очищая воздух от вредных для человека примесей, но может оказывать и негативное действие, например, переносить из одной местности в другую возбудителей заразных болезней. Атмосферное электричество способствует образованию в атмосфере озона, очищающего воздух от органических, легко окисляющихся вредоносных примесей. Однако повышенное напряжение электрического поля в атмосфере может оказывать на некоторых людей болезнетворное воздействие.

Жаркий влажный климат опасен распространением многих губительных болезней (малярия, жёлтая лихорадка, дизентерия и др.). А люди, привыкшие к жаркому влажному климату, плохо приспосабливаются к переселению в другие климатические условия. Особенно неблагоприятно такой климат влияет на европейцев. В жарком, но

сухом климате его неблагоприятное влияние устраняется подбором одежды, приёмом лёгкой пищи в умеренных количествах, правильным распределением работы по времени суток и уходом за кожей тела для улучшения её главной функции – испарения воды с целью охлаждения.

Холодный климат несёт свои неприятности с низкой температурой воздуха. Против неё человек может успешно бороться, обустроив свою жизнь с пользой для здоровья. Тёплая одежда, хорошо устроенное жильё служат надёжной защитой от холода, а соответствующая пища, содержащая повышенное количество жиров, поддерживает тепловой баланс человеческого тела на нужном уровне. И не случайно наши северные аборигены употребляют в пищу в основном жир и мясо животных.

Наиболее благоприятен для людей умеренный климат. Там человек тратит меньше сил на борьбу с холодом и избытком тепла, причём эти затраты меньше резервных сил организма. А это оставляет достаточно времени для умственной деятельности и улучшения быта людей. Условия умеренного климата настраивают нервную систему людей на постоянную деятельность. Поэтому люди, живущие в умеренном климате, достигли наиболее высокого развития во всех областях.

В то же время благотворное влияние на людей с патологиями оказывает хотя бы кратковременное пребывание в приморском и горном климате. При выборе местности для лечебных целей необходимо обеспечить ряд условий: 1) состояние погоды должно позволить долго находиться на свежем воздухе; 2) воздух по возможности должен быть чистым и сухим; 3) местность должна быть холмистая, с водными бассейнами, лесами или лесными насаждениями, разнообразными живописными окрестностями.

Чтобы атмосферные изменения не влияли на вас, дорогие читатели, поддерживайте свой организм в здоровом состоянии профилактическими мерами (зарядка, спорт, прогулки на свежем воздухе, не пить, не курить и т.д.). Не ждите, пока жареный петух в темечко клюнет так, что придётся лечиться и страдать от перепадов погоды и атмосферных колебаний.

И будьте здоровы!

Автор - **Богдан С. Петров**

[Источник](#)