Автор: admin
16.06.2013 14:14 -

Как проявляется метеозависимость в разное время года?

Здоровый человек обладает хорошими адаптационными возможностями и почти не ощущает изменения погодных условий. Его организм находится в динамическом равновесии с условиями внешней среды. Изменения погоды активизируют деятельность многих систем, как бы тренируя организм человека.

Но люди, страдающие хроническими заболеваниями, особенно чувствительны к перемене погоды. Наблюдения врачей показывают, что существуют наиболее типичные комбинации погодных факторов, отрицательно влияющих на организм людей, страдающих хроническими заболеваниями. В летнее время это - высокая температура воздуха, высокая влажность и низкое атмосферное давление.

Повышенная влажность при низком атмосферном давлении у больных сердечно-сосудистыми и бронхо-лёгочными заболеваниями усиливают кислородную недостаточность, которую они и без того испытывают. Кроме того, высокая влажность воздуха затрудняет потоотделение, что в сочетании с высокой температурой воздуха способствует перегреванию организма. Всё это отрицательно сказывается на деятельности сердца, кровеносных сосудов и лёгких.

При высоком атмосферном давлении и невысоких (в пределах средних климатических норм) температуре и влажности воздуха могут также возникать спазмы сосудов и бронхов, головная боль и другие осложнения. Для того чтобы адаптировать организм к погодным условиям, надо больше бывать на открытом воздухе, чаще проветривать рабочие и жилые помещения.

В эти дни следует уменьшить физическую нагрузку, не носить тяжёлые сумки, не затевать стирку или уборку квартиры. Необходимо обратить внимание и на питание: ограничьте мясные, жирные и мучные блюда, отдайте предпочтение простокваше, кефиру, творогу, а также овощам и фруктам. Пейте соки, морсы, минеральную воду. И ни капли алкоголя, который усиливает спазмы сосудов со всеми вытекающими последствиями.

Резкое похолодание в летний период, особенно с ветром и высокой влажностью, как при высоком, так и при низком атмосферном давлении приносит больным сердечно-сосудистыми заболеваниями повышенный тонус периферических сосудов. В дни похолодания они должны особенно строго соблюдать назначения врача. А те, у кого имеются заболевания бронхо-лёгочной системы или суставов, - избегать охлаждения, ограничить прогулки, двигательную активность.

Идеальная погода в летнее время - это когда дни солнечные, температура воздуха в пределах 18-27 градусов, влажность умеренная (56-71 процент), а атмосферное давление - 750-760 миллиметров ртутного столба. Такие сочетания погодных условий благоприятны для всех.

В зимний период особенно тяжела для больных морозная погода с повышенной влажностью и сильным ветром. Такая погода в сочетании с высоким атмосферным давлением нередко вызывает спазмы сосудов и бронхов. Следует в эти дни избегать физических нагрузок, волнений, по возможности не выходить из дома.

Необходимо регулярно проветривать квартиру и рабочее помещение, но при этом избегать сквозняков. И, несмотря на то, что самочувствие может быть не очень хорошее (вялость, разбитость), врачи рекомендуют обязательно делать утреннюю гимнастику. Идеальная погода зимой, когда сухо, мороз не превышает 20 градусов, а атмосферное давление - 750-760 миллиметров ртутного столба.

Что касается межсезонных периодов, то, констатируют медики, и в это время люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, более других чувствительны к изменениям погоды. В эти межсезонные периоды больные сердечно-сосудистыми заболеваниями по совету врача должны увеличить дозу лекарственных препаратов, которые они принимают.

Как советуют специалисты, организм нужно тренировать. Для этого надо делать ежедневно прохладные обтирания, обливания, контрастный душ и другие водные процедуры. Больным, людям преклонного возраста и детям перед тем, как начинать закаливающие водные процедуры, необходимо посоветоваться с врачом, какой лучше выбрать метод закаливания с учётом заболевания и общего состояния организма.

Как видите, секреты борьбы с отрицательными влияниями изменения погоды достаточно просты, не требуют титанических усилий и затрат. Эффект зависит от тяжести ваших недугов и от вашего желания быть в хорошей физической форме.

Автор - **Татьяна Шуваева**
Источник