Автор: admin
01.01.2014 17:44 -

Как бороться с зависимостью самочувствия от непогоды?

Мало установить влияние непогоды на здоровье, нужно бороться с зависимостью нашего самочувствия, работоспособности, настроения, наконец, от бесконечных перепадов атмосферного давления, ветра.

В недалёком прошлом, лет так 20 назад, по данным медицинской статистики около 75% людей «чувствовали погоду», сегодня эта цифра может составлять и более 90% нашего населения. Это значит, что все они в той или иной степени нездоровы, страдают какими-то недугами. Сегодня много об этом написано, но я постараюсь напомнить всем нам о том, как влияет на нас погода и как с этим бороться.

Согласитесь, практически здоровые люди – это те, у которых слаженно работают все системы организма, и никаких болезненных реакций на перемены в окружающей среде они не ощущают. Но если человек начал «чувствовать» погоду, значит, в его организме уже создалось состояние предболезни, мешающее ему приспособиться к переменам. Причиной повышенной метеочувствительности является всем нам известная усталость, накопившаяся за долгое время без отпуска или даже к концу «трудного дня». Но если и после отдыха повышенная чувствительность к перемене погоды не исчезает, нужно обязательно обратиться к врачу и обследоваться.

Больные люди переносят капризы погоды и перемену климата особенно тяжело – конечно, при том или ином заболевании по-своему. Медицина в области климатологии и климатотерапии различает пять типов погодных условий, влияющих на здоровье человека.

Индифферентный, с незначительными колебаниями метеоусловий – когда человек не ощущает никакого влияния погоды на свой организм.

Тонизирующий – когда перемена погоды благоприятно влияет на человека, особенно на больных с хронической кислородной недостаточностью, с артериальной гипотонией, ишемической болезнью сердца, хроническими бронхитами.

Спастический тип проявляется во время резкой перемены погоды в сторону похолодания, когда атмосферное давление растет и содержание кислорода в воздухе значительно увеличивается. Тогда у людей с повышенным артериальным давлением могут появляться головные и сердечные боли, вызванные спазмами.

Гипотензивный тип погоды может проявляться при тенденции к снижению количества кислорода в воздухе: тогда у больных снижается тонус сосудов, гипертоники, например, чувствуют себя лучше в это время – давление у них снижается.

Пятый тип погоды – **гипоксический**, когда погода меняется в сторону потепления и снижения содержания кислорода в воздухе. У людей в такие дни появляется кислородная недостаточность.

Люди, страдающие каким-либо недугом, прежде всего должны, разумеется, заняться его лечением. Всем остальным – некоторые рекомендации со слов специалистов в данной области.

Так, при реакции спастического типа хорошо помогает «отвлекающая терапия» – горячие ванны для ног, контрастный душ, сауна или русская баня с резкой сменой температур, гимнастика. Это действенный метод. Иногда даже одного месяца, проведенного в специальном санатории с хорошо поставленной климатотерапией и физкультурой, бывает достаточно, чтобы почти полностью избавиться от метеочувствительности. Людям, чьи мучения начинаются при приближении циклонов с их резким потеплением, можно порекомендовать физические упражнения, способствующие насыщению организма кислородом: ходьбу, бег, лыжи, дыхательную гимнастику, холодные обтирания. Людям с пониженным артериальным давлением могут помочь поливитамины, настои стимулирующих трав – лимонника, крепко заваренный чай.

Многие применяют аутотренинг для борьбы со многими болезнями. Но вот в борьбе против метеопатии использовать его бесполезно. Поскольку есть реальное атмосферное воздействие – температура и влажность воздуха, содержание кислорода, электромагнитные колебания и т.д. Единственное, чем может помочь аутотренинг, так это поднять настроение в мрачную погоду.

А в заключение напомню ещё, что климат, движение и питание – это основные факторы, от которых зависит здоровье человека.

Успехов вам, берегите себя и будьте здоровы!

Автор - **Ольга Литвинчук**
Источник