

18 – 22 октября 2021 года



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

При какой температуре погода превращается в проблему?



Первоначально стоит выяснить, где самый лучший климат на планете?

Для некоторых людей это снег и холод, возможность покататься на лыжах, исследовать территорию в снегоступах, а для других – наслаждаться палящим солнцем и морем. **Все должно быть сбалансировано и самый хороший климат для проживания – тот, где температуры практически не колеблются между собой и не изменяются, а если и меняются, то очень плавно.**

В последние десятилетия появился ряд исследований, подтверждающий взаимосвязь погодных изменений с обострениями хронических и психических заболеваний, инфарктами, инсультами и приступами бронхиальной астмы.

Еще в древние времена люди заметили, что изменение погоды значительно сказывается на самочувствии человека. Так, жители Германии называли боль в суставах, возникающую в сырой холодный период, «погодной болью», а Гиппократ говорил о метеозависимости еще за 400 лет до н. э. На Тибете полагали, что все болезни так или иначе связаны с погодными явлениями.

Изменение общего состояния организма под влиянием смены погоды называется метеопатией (греч. «meteora» – небесное явление и «pathos» – болезнь, страдание). Повышенную чувствительность организма к смене погоды называют **метеочувствительностью**. От трети до 40% людей на планете являются метеочувствительными. Среди пожилых людей и страдающих отдельными заболеваниями, негативно реагировать на смену метеоусловий могут до 80%. Метеочувствительностью страдают люди, которые редко бывают на свежем воздухе, ведут сидячий образ жизни и занимаются умственным трудом. У них слишком сужены зоны микроклиматического комфорта.

Человек тесно связан с природой. Так что все мы в той или иной степени реагируем на смену климатических условий.

Резкие колебания температуры воздуха опасны для нашего здоровья (10 и более градусов в течение суток). В таких случаях в организме вырабатывается значительное количество гистамина, вещества, провоцирующего возникновение аллергических реакций даже у здоровых людей. При скачке температуры у многих людей наблюдается ухудшение настроения и беспричинное раздражение.

Некоторые страны – Великобритания, Франция, Япония, Германия, Финляндия – живут и вовсе без центрального отопления в нашем привычном понимании. Жители сами обогревают свое жилье: покупают обогреватели, котельные. Настраивают температуру на свой вкус.

Профилактика метеочувствительности

Если у человека есть хронические заболевания, то требуется, прежде всего, лекарственная профилактика во время неблагоприятных погодных условий.

Здоровый образ жизни облегчает симптомы метеочувствительности. Укрепляйте свой иммунитет и защитные функции организма. Помогает при метеочувствительности ходьба, бег, контрастный душ, дыхательная гимнастика, холодные обертывания.

Больше времени находите на свежем воздухе. Это поможет вашему организму справиться с проблемой.

Контролируйте свое артериальное давление.

Во время плохой погоды старайтесь есть продукты, содержащие железо, калий, кальций и аскорбиновую кислоту. Ограничьте себя в употреблении соли. Исключите любые виды алкоголя. Не забывайте о правильном питании.

От метеочувствительности нельзя полностью избавиться, но можно облегчить ее протекание.