



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

Метеочувствительность и здоровье

Многие люди в той или иной степени на физиологическом уровне ощущают изменения погоды и климата. Резкие перепады атмосферного давления, изменение направления ветра, температуры окружающей среды, влажности воздуха, снег, дождь, приближение циклона или антициклона, магнитные бури, вспышки на солнце и многое другое заставляют организм компенсировать эти изменения. Особо чувствительные люди ощущают реакцию организма очень болезненно. Такое ухудшение самочувствия называется метеочувствительностью.



Состояние здоровья при смене погоды у каждого человека индивидуально. Некоторые чувствуют дискомфорт накануне перемены погоды, другие – непосредственно в неблагоприятные дни, третьи – после природных катаклизмов. Все зависит от чувствительности центральной нервной и вегетативной систем.

Степень чувствительности человека на изменения погоды зависит от **разных факторов**: возраста, пола, питания, наличия хронических заболеваний, телосложения и даже психотипа.

Так, пожилые люди страдают от метеочувствительности чаще, чем молодые, люди чувствительные, меланхолики более подвержены реакциям на изменение погоды, чем сангвиники.

Жители городов острее реагируют, чем жители деревень.

Женщины проявляют признаки метеочувствительности в два раза чаще, чем мужчины, у детей она практически не встречается – они легко приспосабливаются к любым переменам, в том числе и погодным.

Метеочувствительность чаще отмечается у людей, мало бывающих на свежем воздухе, занятых сидячим, умственным трудом, не занимающихся физкультурой – у них сужены зоны так называемого микроклиматического комфорта.

Людам с любой степенью метеочувствительности нужно помнить, что сама по себе погода не является причиной недомоганий, она только делает более явными уже имеющиеся проблемы. Причем чем сильнее имеющееся расстройство, тем раньше человек начинает "предчувствовать" погодные изменения.

Профилактика метеочувствительности:

правильно подобранный режим занятий, работы и отдыха: полноценный сон (не менее 8 часов), прогулки на свежем воздухе;

полноценное и сбалансированное питание: обязательны в рационе овощи, фрукты, кисломолочные продукты; исключение «тяжелой» пищи: жареных, жирных, копченых блюд; отказ от использования пряностей, специй и алкоголя;

регулярные физические нагрузки и закаливание: небольшая, но ежедневная гимнастика и контрастный душ оказывают тренирующее действие, укрепляют организм.

Чтобы смягчить последствия метеочувствительности придерживайтесь рекомендаций:

проснувшись, не вставайте резко с постели – это может стать причиной головокружения или обморока; после пробуждения немного полежите неподвижно, затем сядьте на кровати, спустите ноги и, посидев так еще некоторое время, не спеша вставайте;

постарайтесь максимально снизить физическую активность при резкой смене погоды;

если есть возможность, избегайте напряженной умственной работы, способной вызвать переутомление;

распределите деловую активность таким образом, чтобы максимум ее приходился на середину дня;

вечером за час-полтора до сна в спокойном темпе прогуляйтесь на свежем воздухе;

примите контрастный душ или теплую ванну с успокаивающими травами, расслабляющий массаж;

исключите раздражители – громкие звуки, яркий свет, на время сведите к минимуму общение с незнакомыми людьми;

при бессоннице и повышенном возбуждении примите успокаивающие средства.

Берегите себя и пусть любая погода будет в радость!