

## Что такое метеозависимость

Славные ряды врачей ГБУ РД «Городская клиническая больница №1» пополнили молодые устремленные постичь профессиональные высоты врачи. Одна из них врач терапевт Центра здоровья **Капланова Сабина Маданиевна** сегодня дает разъяснения по довольно актуальной теме.



Человек постоянно контактирует с окружающей средой, и все мы чувствуем происходящие в ней изменения. Мы кожей ощущаем влажный воздух или сухой, холодно нам или жарко. Мы чувствуем запахи, наши легкие так же ощущают и влажность воздуха, и температуру и его загрязненность. Наша нервная система реагирует на изменения погоды – теплое солнечное утро способно нам поднять настроение, во время дождя мы можем грустить, а гроза может вызвать чувство тревоги. У вас ноет сердце, тяжесть в затылке, пульсирующая боль в висках, "ломит" в суставах, мучает бессонница, а раздражительность такая, что окружающим лучше не попадаться на глаза.

На изменения погоды реагируем не только мы. По некоторым поведенческим признакам животных, насекомых, птиц, можно определить ту или иную смену погоды. Например, птицы жмутся к домам, муравьи прячутся в муравейник – жди ненастья, кошка прячет мордочку – к похолоданию. Что это, как не метеочувствительность.

Так что такое метеочувствительность — это реагирование нашего организма на любые изменения окружающей среды и это является естественной нормой для всех живых существ.

Метеочувствительные люди на смену погоды реагируют болезненно. Незадолго до резкого перепада температуры воздуха, атмосферного давления или приближающейся магнитной бури у одних начинается ломота в суставах, у других ноет сердце и болит голова, у третьих скачет артериальное давление, у четвёртых обостряются хронические заболевания.

"На погоду", в первую очередь, реагируют люди с кардиологическими проблемами. Об этом свидетельствует статистика обращений населения за скорой медицинской помощью в различных городах России. В те дни, когда

проявляются аномальные значения хотя бы одного из метеорологических факторов - атмосферного давления, геомагнитных возмущений, температуры воздуха, влажности, скорости ветра, резко возрастает количество вызовов к больным к гипертоникам и ишемической болезнью сердца.

Резко ухудшается самочувствие у людей, страдающих атеросклерозом, перенёсших инфаркт или инсульт. Даже незначительная перемена погоды вызывает болезненную реакцию у больных суставным ревматизмом, пациентов с заболеваниями лёгких, центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата. Такой фактор, как высокая влажность обостряет бронхо-легочные и воспалительные и заболевания. При жаркой и влажной погоде наблюдается гипоксия – недостаток кислорода в воздухе, что тоже вредит легочникам.

Изменение магнитной обстановки способствует замедлению кровотока по капиллярам. Если давление в сосудах внезапно падает, то срабатывает рефлекс, предохраняющий организм от остановки кровообращения. С одной стороны, это спасает организм от гибели. С другой, заметно ухудшает самочувствие. Чувствительность к изменению погодных условий зависит не только от наличия тех или иных болезней, но и от адаптационных возможностей организма. Так, даже пациенты с хроническими заболеваниями, способствующими появлению метеозависимости, могут сохранять относительную резистентность к перемене погоды. В то же время практически здоровые люди нередко страдают от проявлений метеозависимости - в этом случае говорят о метеоневрозе, который представляет собой функциональное нарушение нейроэндокринной регуляции, резко снижающее способность организма приспосабливаться к изменению погодных условий.

Существуют следующие факторы риска развития метеоневроза:

- 1)наследственная предрасположенность;
- 2)гиподинамия;
- 3)редкое пребывание на свежем воздухе;
- 4)избыточный вес;
- 5)вредные привычки(курение и злоупотребление алкоголем);
- 6)повышенные интеллектуальные нагрузки;
- 7)стрессы;

Лечение метеозависимости (*метеочувствительности*) должно начинаться с диагностики и лечения хронических заболеваний.

Наши - врачи –терапевты, неврологи, кардиолог и другие специалисты, помогут справиться с мучительными проявлениями метеозависимости и устранят болезненные реакции вашего организма "на перемену погоды".

Первые, кто вас примет и внимательно выслушает это наши врачи-терапевты. Вы подробно расскажите им обо всех своих недомоганиях, беспокойствах и сомнениях. Доктор тщательно и вдумчиво проведет осмотр. Опираясь на фундаментальные знания и большой клинический опыт, диагностирует состояние вашего здоровья и обозначит пути решения ваших проблем. При необходимости - направит к нужному специалисту или

назначит дополнительное обследование. Это удобно пациенту – наш центр располагает всеми необходимыми средствами диагностики.

Как выяснилось, метеочувствительностью обладают все люди, но на людей с хорошим здоровьем магнитные бури или перемена погоды могут отразиться на уровне смены настроения или ослабленного внимания. У здоровых людей и метеочувствительность здоровая, т.е. находится в норме, их энергии и здоровья хватает на то, что бы ограничить возможную реакцию организма на изменения погоды. Наши врачи, как никто другой, понимают важнейшую роль состояния иммунитета в деле сохранения здоровья человека. При наличии хорошего иммунитета, неприятности, связанные со здоровьем, возникают гораздо реже. С другой стороны, если иммунитет остается недостаточно высоким, то излеченный недуг может вернуться. Но об этом можно не беспокоиться. Специалисты позаботятся о том, чтобы в процессе лечения у больного исчезли предпосылки для рецидива или развития другого заболевания.

Основой поддержания защитных сил организма служит клеточный иммунитет. Клетки постоянно требуют качественного питания. При недостатке витаминов, минералов и микроэлементов, клетка становится уязвимой, как для внешних врагов, так и для внутренних. Заболевание любого органа человека начинается с «поломки» его клеток. Что делать в этом случае?

Один из ответов дает это наука о питании, изучающая законы взаимодействия пищи, влияние ее на организм человека, особенности пищевых веществ и компонентов, содержащихся в продуктах питания. Врач даст обоснованные рекомендации, как восполнить ваш ежедневный пищевой рацион до нужного качественного уровня надежную защиту и поддержку стабильного состояния вашего здоровья. Это особенно актуально когда чуть ли не треть населения страдает избыточным весом и кишечно-желудочными заболеваниями.

Известный блогер из Волгограда предлагает вам пройти тест и выяснить, действительно ли вы являетесь метеозависимыми.

Честно ответьте на предлагаемые вопросы.

Ответ «ДА» — это 10 баллов, ответ «НЕТ» — 5 баллов.

1. Вы каждый день, утром и вечером слушаете прогноз погоды и знаете обо всех неблагоприятных в геомагнитном отношении днях?
2. Погода – ваша любимая тема разговора?
3. Вы всегда точно угадываете предстоящую погоду?
4. Накануне или во время неблагоприятных дней вы раздражены, чувствуете себя как «выжатый лимон», у вас ухудшается сон?
5. Во время магнитных бурь у вас ломят суставы, болит спина, возникают неприятные ощущения в области сердца?
6. Во время плохой погоды у вас снижается аппетит? Вы чаще, чем обычно посещаете туалет?
7. В неблагоприятные дни у вас часто появляется испарина на лбу, появляются темные круги под глазами, «мешки»?

8. Перемена погоды всегда сопровождается у вас головной болью?
9. В пасмурные, дождливые дни вы чувствуете себя очень плохо, но это проходит, как только выглянет солнце?
10. Вы не любите весну и осень, так как именно в это время у вас обостряются хронические заболевания?
11. Вернувшись из отпуска, проведенного вне дома, вам требуется некоторое время для адаптации?
12. Утром, проснувшись, вы не сразу встаете с постели, у вас всегда есть желание еще немного полежать? Свой рабочий день вы проводите за столом или компьютером?

Считаем баллы

- от 60 до 75 — у вас нет метеозависимости;
- от 80 до 95 — вы метеозависимы, но вполне можете справиться с этим состоянием самостоятельно;
- от 100 до 120 – вам требуется консультация специалиста, так как самостоятельно с метеозависимостью вам не справиться.

Берегите себя и своих близких и будьте здоровы.

Беседовал Рашид Рашидов