

«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства».

Джон Леббок, британский биолог

Капризы природы и наше здоровье

Кое-кто слушает или смотрит прогноз погоды на ближайший день или даже на предстоящую неделю, чтобы одеться соответственно, скажем, подготовить плащ или зонт. Другие озабочены мыслью не забыть, и взять, уходя из дома, нужное лекарство. Но, как бы там ни было, важно крайне серьезно относиться к своему здоровью при изменении погоды. Сегодня, мы свидетели того, что около 60% населения реагируют на магнитные вспышки на солнце, приближающийся атмосферный фронт. **С этим согласна и врач общей практики высшей квалификационной категории городской поликлиники №1 г. Ставрополя Вылегжанина Мария Григорьевна.**

«У метеозависимых лиц или метеопатов ухудшение здоровья напрямую связано с приближающимся циклоном (антициклоном) или иными резкими колебаниями погоды. Это могут быть как сдвиги в общем состоянии организма (раздражительность, конфликтность, гиподинамия, вялость или нарушение сна), так и появление или усиление проявлений основного заболевания (повышенного АД, вплоть до гипертонических кризов и приступов стенокардии, инфаркта миокарда, преходящих нарушений мозгового кровообращения, инсульта, приступов бронхиальной астмы, болей в суставах).

Чтобы знать наверняка, что вы метеопат и причиной ухудшения самочувствия являются, несомненно, колебания погоды, надо исключить другие возможные причины. Основанием для утверждения, что это метеозависимость, может быть одновременное появление патологических проявлений у нескольких метеолабильных (метеозависимых) лиц с однотипными заболеваниями (например гипертонией), или одни и те же

нарушения, порой кратковременные и быстро проходящие, у одного и того же человека при возникновении повторно аналогичной погоды».

Мария Григорьевна, кто же чаще других страдает от погодных «сюрпризов»?

«Как правило, это - люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями: гипотоники и гипертоники, лица с выраженным атеросклерозом и ишемической болезнью сердца, а также те, кто уже перенес сосудистую катастрофу – инсульт или инфаркт. А также эмоционально лабильные лица, с вегето-сосудистыми нарушениями и страдающие мигренью, эпилепсией, нарушениями сна. Наконец, это люди пожилые, с возрастом накопившие «определённый набор» заболеваний, приводящих к появлению «метеолабильности».

Хоть многие из нас и реагируют по-разному на изменения погоды плохим самочувствием, как таковой диагноз «метеозависимость» («метеолабильность») отсутствует. Таким образом, это не заболевание, а нарушение адаптации к погодным изменениям».

Что может способствовать улучшению самочувствия при капризах погоды?

«У здорового человека при изменении атмосферного давления сосуды реагируют на новые условия адекватно – расширяются или суживаются, обеспечивая стабильность АД. Соответственно, самочувствие у него нормальное. Если же стенки сосудов склерозированы и реагируют замедленно, то отмечаются скачки артериального давления, и лица, страдающие гипотонией или гипертонией, жалуются на плохое самочувствие. Ухудшение здоровья часто связано и со скачками температуры воздуха, его влажностью. А если эти явления погоды на Северном Кавказе сопровождаются сильным ветром, негативные ощущения выражены ещё больше. У людей с вегетососудистой дистонией хмурое небо, морозящий дождик также не вызывают положительных эмоций, так как особенно у них нарастает дисбаланс в нервной системе, который, в свою очередь, негативно влияет на работу внутренних органов. Как итог – головокружение, сердцебиение, повышенная утомляемость, плохой сон.

Усугубить явления метеозависимости могут переутомление и

значительные физические нагрузки. Поэтому предоставьте себе возможность отдохнуть, пока не восстановится ваше обычное самочувствие. Контролируйте АД, при необходимости примите ваши обычные гипотензивные средства. Не пренебрегайте натуральными успокоительными препаратами – настоями валерианы, пустырника и мятным чаем. При сниженном артериальном давлении и слабости хороший эффект дают адаптогены. Выяснить, от чего у вас метеозависимость, поможет ваш терапевт. Специальных средств для лечения метеолабильности нет. После обследования у лечащего врача вам нужно будет лечить основное заболевание и заниматься профилактикой».

Профилактика – прежде всего!

«Ведущая цель метеопрофилактики – активация защитных сил и адаптационных механизмов организма. Главное условие предупреждения или снижения реакций у метеопатов - это тщательное соблюдение привычного режима с исключением различного рода нагрузок, соблюдение всех рекомендаций лечащего врача. Рекомендуется применять климатотерапию – воздушные ванны, купания в открытых водоёмах, закаливание, посещение сауны, стимуляцию обменных процессов. Важное значение имеют комплексы лечебной физкультуры, дозированные физические нагрузки, повышающие метеоустойчивость. В зависимости от индивидуальных особенностей конкретного человека, характера его заболевания подбор необходимых лекарственных средств, повышающих реактивность организма, нормализующих физиологические реакции на внешние воздействия подберет лечащий врач».

11.04.19.

Игорь Долгошеев,

специалист по связям

с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»