

Помогут также витамины С, Е и группы В. Если перемены погоды вызывают у вас сильные головные боли и «заторможенность», можно принимать лекарства, улучшающие мозговое кровообращение. Но пить их нужно курсами и по назначению врача. Поскольку симптомы метеочувствительности усиливаются на фоне снижения иммунитета, очень важно лечить основное заболевание – тогда шансы на «метеонезависимость» увеличатся, ведь здоровые люди практически не замечают изменений погоды.

В вашем меню также должны быть: морская капуста, морепродукты, овощи, фрукты, соки, свежая зелень, орехи, чеснок, лук, мед. А в неблагоприятные дни старайтесь есть поменьше

жирного и острого, побольше вкусной и здоровой пищи.

Всем метеочувствительным людям в тяжелые дни погодных перемен следует:

- по возможности отказаться от тяжелого физического и интеллектуального труда;
- стараться избегать конфликтных ситуаций;
- найти время для дневного отдыха;
- больше бывать на воздухе, но не на открытом солнце;
- строго соблюдать режим приема лекарств, назначенных врачом, всегда иметь под рукой необходимые препараты.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ МЕТЕОЗАВИСИМОСТИ

В уменьшении метеозависимости большое значение имеют своевременное проведение профилактических мероприятий. Они подразделяются на плановые, сезонные и экстренные.

Плановая профилактика. Если Вы страдаете от метеочувствительности, надо как следует обследоваться и проконсультироваться у кардиолога и невропатолога и при необходимости пролечиться, т. к. под метеочувствительностью может скрываться начало сердечно-сосудистых или неврологических заболеваний.

При метеочувствительности желательно в теплое время года спланировать поездку в другую климатическую зону. Помогает закаливание воздушными ваннами, купание в море, солнце, двигательные нагрузки.

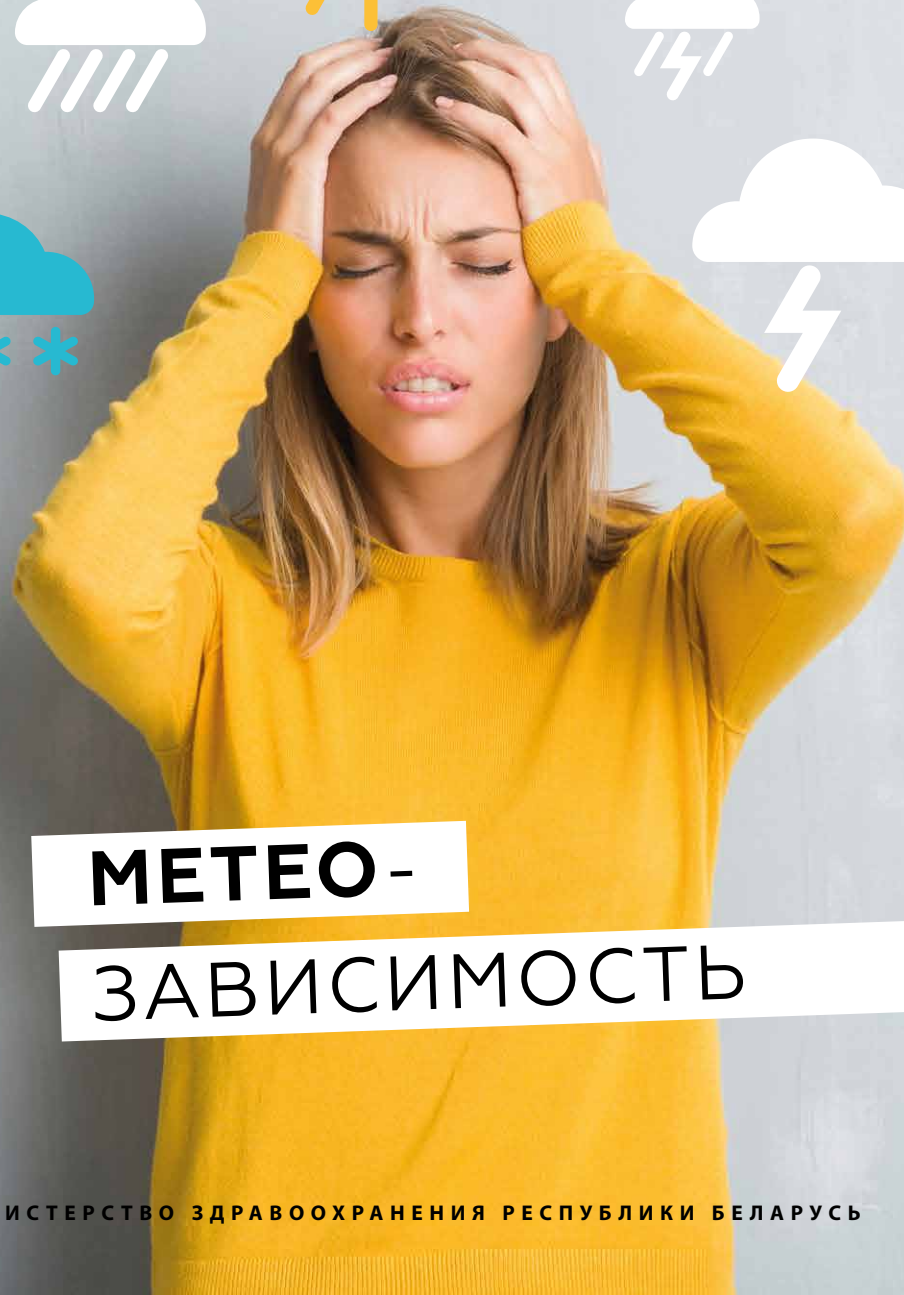
Сезонная профилактика. Проводится в конце сентября и в феврале. Принимают адаптогены типа женьшеня, аралии, лимонника. Только надо учитывать, что препараты этих растений могут вызывать повышение артериального давления и сердцебиения. Врачи иногда назначают при метеочувствительности для профилактики сосудистые средства типа продектина и пармидина, витаминотерапию

в виде инъекций. Желательно увеличить физические нагрузки, хотя бы в виде длительных прогулок. Помогают контрастный душ, массаж.

Срочная профилактика проводится при переменах погоды и магнитных бурях. Рекомендуется щадящий двигательный режим. Минимум еды, причем лучше легкой, вегетарианской.

При начальных проявлениях спастических реакций (повышении артериального давления) надо сделать самомассаж шейно-плечевого пояса, горчичные ножные ванны, поставить горчичники на затылок. Можно принять препараты, успокаивающие нервную систему, – настойку валерианы, пустырника, а также средства, понижающие артериальное давление.

ПОМНИТЕ! ЖИТЬ В ГАРМОНИИ С ПРИРОДОЙ И УМЕНЬШИТЬ МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ МОЖЕТЕ ТОЛЬКО ВЫ САМИ!



МЕТЕО-

ЗАВИСИМОСТЬ

С давних времен люди заметили, что климат и его изменения влияют на самочувствие и здоровье человека. Еще Гиппократ, проводя метеорологические наблюдения, впервые отметил, что обострение различных недугов зависит от сезона и времени года, а греческий врач Диокл разделил год на шесть периодов и рекомендовал в течение каждого периода вносить определенные изменения в образ жизни.

Метеочувствительность довольно широко распространена и возникает при любых, но чаще непривычных для данного человека климатических условиях. **Погоду «чувствует» около трети жителей умеренных широт.** Особенностью этих реакций является то, что они возникают у значительного числа людей синхронно с изменением метеорологических условий или несколько опережая их.

ЧТО ТАКОЕ МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ И ПРИЧИНЫ ЕЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

Метеозависимость – это реакция организма на воздействие метеорологических (погодных) факторов или повышенная чувствительность к колебаниям погоды вследствие ослабления механизмов адаптации, иммунитета или хронических заболеваний.

Причины метеозависимости подразделяются на внешние и внутренние.

Внешние причины метеозависимости. По мнению ученых, смещение атмосферных потоков приводит к резкой смене атмосферного давления, и, как следствие, изменяется температурный режим, влажность воздуха и количество кислорода в нем.

Такие резкие перепады не могут не влиять на организм, особенно ослабленный хроническими болезнями, но реагируют на это все по-разному. Для одних такая ситуация – просто неприятные ощущения на протяжении небольшого промежутка времени, которые в большинстве случаев даже не замечаются. Для других – резко выраженные негативные ощущения, которые продолжают длительное время.

Более чувствительны к метеорологическим факторам люди переутомленные, ослабленные, еще более страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, атеросклерозом сосудов головного мозга, неврозами, заболеваниями легких и опорно-двигательного аппарата.

Абсолютно здоровые люди с хорошо функционирующими механизмами адаптации на погоду не реагируют. У практически здоровых людей

резкая перемена погоды отражается в основном на состоянии психоэмоциональной сферы, иногда при аномальных климатических явлениях наблюдаются метеоневрозы, то есть у этих людей серьезных сбоев в работе организма не происходит, но дождь с утра способен вогнать их чуть ли не в депрессию.

Внутренние причины метеозависимости сводятся, главным образом, к плохому состоянию здоровья. Это может быть спровоцировано вредными привычками, наследственностью, катастрофическим состоянием экологии.

Определенные сочетания метеорологических факторов в теплое время года могут формировать душную погоду (влажная жара), при этом создаются условия для перегрева. Душная погода и перегрев неблагоприятно сказываются на страдающих сердечно-сосудистыми (артериальная гипотония, ишемическая болезнь сердца), легочными заболеваниями (хронический бронхит, пневмония). Влажно-прохладная погода тягостна для тех, у кого имеются хронические заболевания суставов (артроз, полиартрит) и опорно-двигательного аппарата (радикулит).

И зимой могут создаваться условия термического дискомфорта, например, при сильном морозе. Тогда человек легко переохлаждается и заболевает. Влажно-морозная погода неблагоприятно отражается на течении воспалительных процессов в легких и бронхах, способствует их обострению.

ВЛИЯНИЕ МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ ОРГАНИЗМА НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Различают три степени метеочувствительности: **легкая, средняя и тяжелая.**

Легкая степень метеочувствительности проявляется только субъективными жалобами и недомоганием, а при обследовании ничего нового у человека не находят. При метеочувствительности **средней** степени отмечаются отчетливые объективные сдвиги: изменения артериального давления, электрокардиограммы и т. п. При **тяжелой** степени метеочувствительности наблюдаются резко выраженные нарушения, она проявляется **пятью** типами метеопатических реакций:

- При **сердечном типе** метеочувствительности возникают боли в области сердца, одышка.
- **Мозговой тип** метеочувствительности характеризуется головными болями, головокружениями, шумом и звоном в голове.

- **Смешанный тип** метеочувствительности выражается сочетанием сердечных и нервных нарушений.
- При **астеноневротическом типе** метеочувствительности отмечается повышенная возбудимость, раздражительность, бессонница, изменяется артериальное давление.
- Встречаются люди, которые не могут четко локализовать проявления. Это **неопределенный тип** реакции: общая слабость, боль и ломота в суставах, мышцах и т. п.

Лица, страдающие тяжелой метеочувствительностью, должны находиться под специальным диспансерным наблюдением.

Проявления метеочувствительности зависят от исходного состояния организма, возраста, наличия какого-либо заболевания и его характера, микроклимата, в котором живет человек и степени его акклиматизации к нему.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УМЕНЬШЕНИЮ И ПРЕОДОЛЕНИЮ МЕТЕОЗАВИСИМОСТИ

Метеозависимым людям полностью преодолеть зависимость от метеоусловий невозможно, но значительно уменьшить ее вполне возможно.

Если метеозависимость определяется хроническим заболеванием, то ее профилактикой, естественно, будет профилактика самого заболевания. Причем, особое внимание профилактике необходимо уделять за несколько дней до ожидаемых по прогнозу погодных изменений и на протяжении нескольких дней после их наступления.

Если же ваша метеозависимость не связана с патологией, то лучшей адаптацией к меняющимся погодным условиям станут для вас:

- утренняя гимнастика;
- вечерний расслабляющий аутотренинг;
- контрастный душ;
- хвойные ванны;
- массаж;
- прогулки на воздухе;
- терапия солнечным светом;
- отказ от вредных привычек (алкоголь, курение);

- воспитание в себе положительного настроения: неконфликтности, великодушия, умения прощать и отпускать негативную ситуацию.

Перед магнитной бурей людям, страдающим метеозависимостью, рекомендуется принимать препараты, в т. ч. и успокаивающего ряда, на основе лекарственных растений.

Несмотря на то, что метеочувствительность не лечится, симптомы ее можно уменьшить. Организм будет не так бурно отзываться на погодные метаморфозы, если осенью и весной, когда природные перепады наиболее выражены, принимать адаптогены: женьшень, левзею, лимонник китайский.

