

МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ

*Выполнила:
Панфилова
Юлия*

Влияние погоды на здоровье

- Здоровье многих людей зависит от изменений погоды. В науке это явление называют метеозависимостью.
- Удовлетворительных научных объяснений метеозависимости нет. В то же время врачи-климатологи считают, что метеозависимые люди (метеопаты) составляют 80 процентов от общего числа людей.
- В течение многих лет мы наблюдаем метеозависимых больных, но никак не удавалось найти объяснение этого явления и, соответственно, найти пути их лечения.

Актуальность для жителей нашей страны

- **Находясь в умеренном климатическом поясе, по территории проходит «дорога циклонов». Поэтому часто происходят перепады давления.**
- **Суровый и холодный климат оказывает неблагоприятное влияние на человека. Мягкий и теплый климат (например, в горах или на морском побережье) может улучшить общую сопротивляемость организма и многие процессы, происходящие в нем. Такой климат может очень благоприятно воздействовать на организм человека, перенесшего тяжелые заболевания и операции, а также ускорять восстановление его сил и возвращение здоровья.**

- **На организм человека обычно действует не один изолированный фактор, а целый их набор. Причем основные действия на организм оказывают внезапные, резкие изменения климатических условий. Организм человека может различными способами реагировать на погоду в разных частях России. В теплых районах (Астрахань, Алтай) у человека артериальное давление ниже, чем в холодных (Нарьян-Мар, Анадырь), вследствие перераспределения притока крови к различным органам. При более высокой температуре изменяется приток крови от внутренних органов к кожным покровам. Для любого живого организма установились определенные ритмы жизнедеятельности разнообразной частоты, свойственные для привычной организму среды. В теплых районах могут преобладать такие заболевания как перегревания и тепловые удары. Особенно часто они наблюдаются в районах, для которых характерна жаркая и безветренная погода. В северных районах при холодной, сырой и ветреной погоде множество людей болеют гриппом, катаром верхних дыхательных путей, простудными заболеваниями.**

Статистика

По данным ученых Мюнхенского университета, на здоровье в ненастье жалуется следующий процент опрошенных:

- *Головная боль, мигрень – 61%*
- *Вялость, апатия – 47%*
- *Бессонница – 46%*
- *Быстрая утомляемость – 42%*
- *Общее недомогание – 40%*
- *Раздражительность – 31%*
- *Депрессия - 27%*
- *Головокружение – 21%*
- *Пониженное внимание – 21%*
- *Болят сломанные когда-то кости – 23%*

Очень любопытен факт, что на аварии на дороге опять же оказывает влияние погода. Американские ученые 6 лет собирали статистику про аварии на дорогах. Итоги были совершенно противоположными к фактам, которые многим известны. Объем несчастных случаев подскакивает далеко не в туман или гололед, как многие полагают, а когда чрезмерно жарко. При термической перегрузке объем несчастных случаев возрастает на 15%. Смертность при авариях на дорогах растет во время плохой погоды и погодных условий практически на 16%. В связи с этим нужно оставаться собранным вовремя поездки в любую погоду.

- Метеозависимость отдельных больных просто поразительна и, в такой же мере, тяжела для них самих и их близких. Ученые наблюдали много лет больную, точно предсказывавшую ухудшения погоды. Ее предсказаниям можно было доверять больше, чем прогнозам метеорологов. И обоснованно! Но каждое ухудшение погоды приносило страдания самой больной.

Так сколько же среди нас метеозависимых?



Циклон



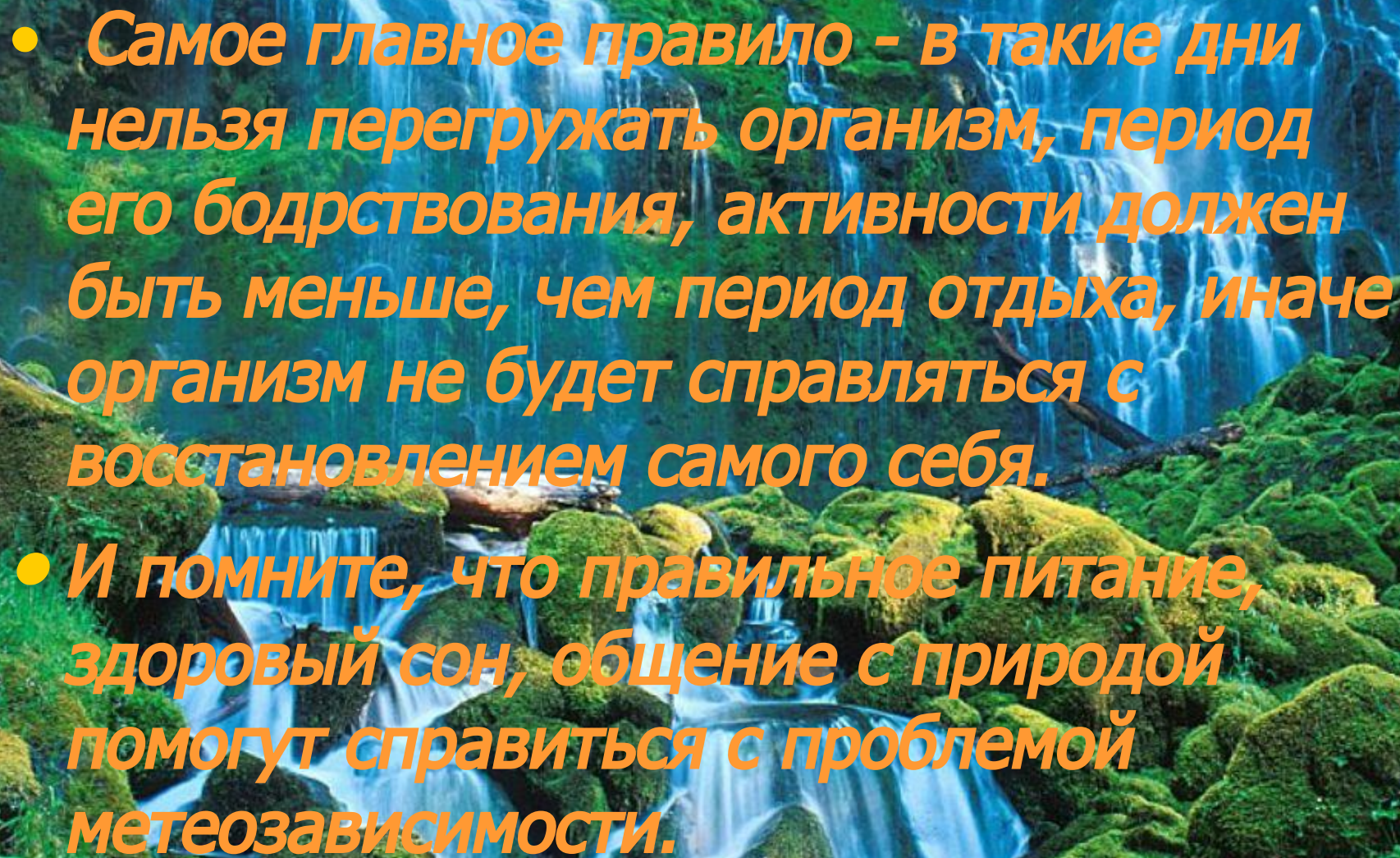
- 1. Циклон приближается. Первыми его близость почувт больные с тромбозом, а также гипотоники. Затем возрастает риск эмболии - закупорки сосудов. Чуть позже у метеочувствительных людей начинает раскалываться голова, настроение может быть подавленным и тревожным. Может обостриться депрессивное состояние.**
- 2. Когда циклон прямо над нами, начеку надо быть сердечникам - для них это самое опасное время. Остальным может быть трудно сосредоточиться, сконцентрировать внимание.**
- 3. Циклон постепенно уходит. Могут обостриться ревматизм, желудочные или кишечные заболевания. Потом недомогание может настичнуть гипертоников и больных артритом. А на «закуску» у атмосферного вихря - астматики и больные ангиной, они реагируют на последние его отголоски.**

Первые признаки метеопатии

Женщины более чувствительны к погоде, чем мужчины, в пропорции два к одному, хотя причина этого пока не ясна. Курильщики также обладают высокой чувствительностью. Первые признаки метеопатии:

- *головные боли, тяжесть в затылке;*
- *частое сердцебиение, ноющая или колющая боль в сердце;*
- *бессонница;*
- *усталость, снижение памяти и внимания;*
- *тревога без причины, раздражительность;*
- *повышение или понижение артериального давления более чем на 10-15 единиц от нормы.*

Когда идет теплый фронт, и кислородный режим воздуха ухудшается, желательно употреблять в пищу продукты, содержащие аскорбиновую кислоту, калий, кальций, железо — рыбу, молоко, фрукты. Людям с повышенным артериальным давлением во время резких перепадов погоды нужно ограничивать количество соли и жидкости.

- 
- **Самое главное правило - в такие дни нельзя перегружать организм, период его бодрствования, активности должен быть меньше, чем период отдыха, иначе организм не будет справляться с восстановлением самого себя.**
 - **И помните, что правильное питание, здоровый сон, общение с природой помогут справиться с проблемой метеозависимости.**