

МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ

Составитель С. В. Дубровская

Москва, 2017

УДК 616
ББК 52.5
Д79

Составитель С. В. Дубровская

Д79 Метеозависимость и здоровье / [сост. С. В. Дубровская].
– М. : T8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 258 с. : ил. : табл.

ISBN 978-5-386-11181-6

Для многих людей изменения погодных условий связаны с головной болью, плохим самочувствием и давлением. С научной точки зрения метеозависимость как особенность организма представляет собой естественную реакцию нашего тела на значительные изменения в окружающей среде.

В нашей книге вы найдёте практические советы для облегчения симптомов метеозависимости, узнаете, какими заболеваниями она сопровождается, и как с ними можно сосуществовать.

Будьте здоровы и счастливы!

*Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания.
Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.*

УДК 616
ББК 52.5
BIC MFG
BISAC MED000000

ISBN 978-5-386-11181-6

© T8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2017

ВВЕДЕНИЕ

Мы нередко слышим от окружающих: «Голова болит, значит, погода изменится». Действительно, внезапно возникшая головная боль является одним из самых распространенных признаков метеочувствительности. Некоторые люди ошибочно принимают недомогание, связанное с переменой погоды, за симптомы какого-либо серьезного заболевания. Для того чтобы не волноваться и объективно оценивать собственное состояние, необходимо подробно проанализировать феномен метеочувствительности.

С научной точки зрения данная особенность организма представляет собой естественную реакцию нашего тела на значительные изменения в окружающей среде. О метеочувствительности можно говорить в том случае, если вы ощущаете головную боль, слабость и другие тревожные симптомы при резком повышении или понижении температуры воздуха, сильном порывистом ветре, антициклоне или циклоне (о них сообщают в ежедневном прогнозе погоды), при колебаниях атмосферного давления, магнитной буре, увеличении солнечной активности, снижении содержания кислорода в атмосферном воздухе и т. д. Обычно при наличии каких-либо хронических заболеваний, даже в стадии ремиссии, метеочувствительность становится более выраженной. Как показывают результаты многочисленных исследований, в той или иной степени на погоду реагирует каждый человек.

Метеочувствительность не опасна, она не угрожает какими-либо тяжелыми последствиями. Но ухудшение самочувствия — это серьезная проблема для взрослого человека, когда во время перемены погоды он не может сосредоточиться на работе, не способен выполнять сложные задания и принимать ответственные решения.

В научной литературе патологический ответ организма на колебания различных факторов окружающей среды именуют метеотропной реакцией. Каждый человек существует не сам по себе, он неразрывно связан с природой. Функционирование нашего организма зависит не только от питания и особенностей жизнедеятельности, но и от фазы луны, солнечной активности, погодных условий, температуры воздуха и множества других внешних факторов влияния. Наша кожа представляет собой уникальный чувствительный рецептор, который воспринимает изменения температуры, влажности, освещенности. С помощью органов чувств мы различаем звуки, запахи, вкус, тепло, колебания состава атмосферы. Определенная реакция нашего тела на каждый раздражитель заложена в нас с рождения и является признаком нормального функционирования тканей и органов. У здорового человека имеется выраженная устойчивость к естественным переменам в окружающей среде, поэтому колебания погодных условий обычно не вызывают неприятных симптомов. При общей ослабленности организма, наличии какого-либо заболевания или индивидуальной гиперчувствительности наблюдается метеотропная реакция.

По мнению большинства ученых, оптимальными для нормальной жизнедеятельности человека являются следующие параметры окружающей среды: температура воздуха не ниже 18 и не выше 21° С, относительная влажность от 40 до 60%. При любых отклонениях в сторону повышения или понижения наблюдается защитная реакция организма, которая может быть незначительно или сильно выражена. Так, сезонные колебания погоды обычно ощущаются маленькими детьми и пожилыми людьми вследствие индивидуальной гиперчувствительности. Волноваться по этому поводу не следует.

При нарастании негативных симптомов можно обратиться к терапевту для назначения поддерживающего лечения.

С момента рождения каждый человек начинает приспосабливаться к окружающей его среде. Этот процесс происходит без нашего сознательного участия. Пребывая в определенных условиях, мы постепенно адаптируемся, наш организм реагирует на перемены погоды быстро и адекватно. Именно поэтому резкая перемена климатической зоны негативно влияет на деятельность всех органов и систем. Процесс приспособления требует максимальных энергозатрат и может привести к развитию неприятных осложнений.

Реакции организма к изменениям климата могут быть временными, а также сезонными и суточными. Их сила, а также особенности проявления зависят от индивидуальных параметров человека, отсутствия или наличия хронических заболеваний и т. п. Если вы

здоровы, то можете без опасений съездить на 1–2 недели в южную страну, — адаптация к новым условиям произойдет за несколько дней. При выраженной метеочувствительности акклиматизация может продлиться несколько недель.

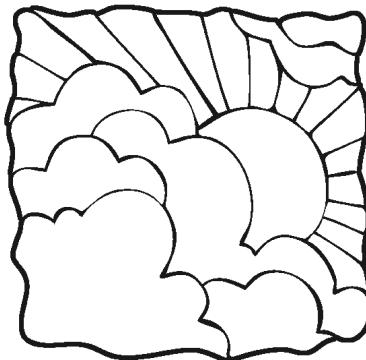
У метеозависимых людей процесс адаптации возобновляется при смене сезонов. Естественные колебания условий окружающей среды иногда представляют определенную опасность для гиперчувствительного человека. Не случайно в период межсезонья наблюдается всплеск обострений большинства хронических заболеваний, а также ОРЗ, ОРВИ и других «летучих» инфекций. Во время «сезонной акклиматизации» у многих людей снижается иммунитет, и их организм становится подверженным действию различных патогенных микроорганизмов. Помимо этого, усугубляет данную ситуацию авитаминоз — дефицит необходимых организму витаминов.

Если перечисленные выше реакции организма на изменения окружающей среды являются естественными, то метеочувствительность представляет собой аномальный ответ нашего тела на перемену погоды. С климатическими условиями данная патология не связана. Тем не менее, зависимым от погодных условий людям не рекомендуется жить и работать в экстремальных с этой точки зрения регионах, например, в некоторых районах Крайнего Севера. Ученые установили, что в подобных местах у некоторых людей развивается синдром полярного напряжения, который проявляется

учащением дыхания, нарушениями сердечного ритма и кровообращения, угнетением естественных адаптивных механизмов, сбоями в работе центральной нервной системы.

При резкой перемене климата, особенно при переезде в другой часовой пояс, адаптационная система организма начинает работать с колоссальной перегрузкой. Биологические часы, «настроенные» на определенный режим, неизбежно сбываются, а суточные и сезонные ритмы не будут совпадать с привычными. Если вы часто перемещаетесь с востока на запад и обратно, уделите максимум внимания вашему здоровью. Частая перемена часовых поясов может вызвать так называемый «синдром десинхроноза», основными симптомами которого являются головная боль, слабость, головокружение, нарушение работы некоторых органов и систем. Нередко синдром десинхроноза сочетается с метеочувствительностью.

Иногда индивидуальная реакция на перемену погоды и смену климата может носить благоприятный характер. При некоторых заболеваниях врачи рекомендуют использовать климатотерапию в качестве дополнительного терапевтического средства. Обо всем этом подробно рассказано в последующих главах книги.



ЧТО ТАКОЕ ПОГОДА

Существуют различные определения понятия «погода». Согласно одному из них это «состояние нижнего слоя атмосферы в каком-либо отдельном регионе в конкретный период времени», но оно не разъясняет, каким образом те или иные погодные условия влияют на функционирование нашего организма.

Наука о воздействии изменений погоды на самочувствие человека носит название «метеопатология». Она изучает не состояние погодных условий, а характер изменений, происходящих в природе. За основу при этом принимают определенный промежуток времени (от 6 до 36 часов).

Погода, характерная для того или иного региона, является результатом непрерывного взаимодействия множества факторов, например, характера рельефа

местности, солнечной радиации, особенностей движения воздушных масс. Для каждого района характерен особый климат, сформированный устойчивым набором факторов погоды (температурой воздуха и воды в имеющихся водоемах, влажностью воздуха, содержанием в нем кислорода, скоростью ветра и т. п.). Так, для климата средней полосы России характерны засушливое жаркое лето и холодная зима.

Далее подробно описаны различные погодные факторы и явления, тем или иным образом влияющие на самочувствие метеозависимых людей.

Атмосферное давление

Жизнь на Земле невозможна без постоянно меняющейся активности Солнца. Погода на всех участках земной поверхности непосредственно зависит от «поведения» этой звезды. Солнечное излучение находится в 3 спектрах: инфракрасном, видимом и ультрафиолетовом. Лучи, относящиеся к каждому спектру, имеют неодинаковую длину волны. Температура воздуха и почвы меняется под воздействием инфракрасных и видимых лучей, а солнечная радиация обусловлена ультрафиолетовым излучением. В небольших дозах ультрафиолет необходим большинству живых организмов для нормальной жизнедеятельности и полноценного энергообмена, но длительное облучение может привести к развитию серьезных заболеваний.