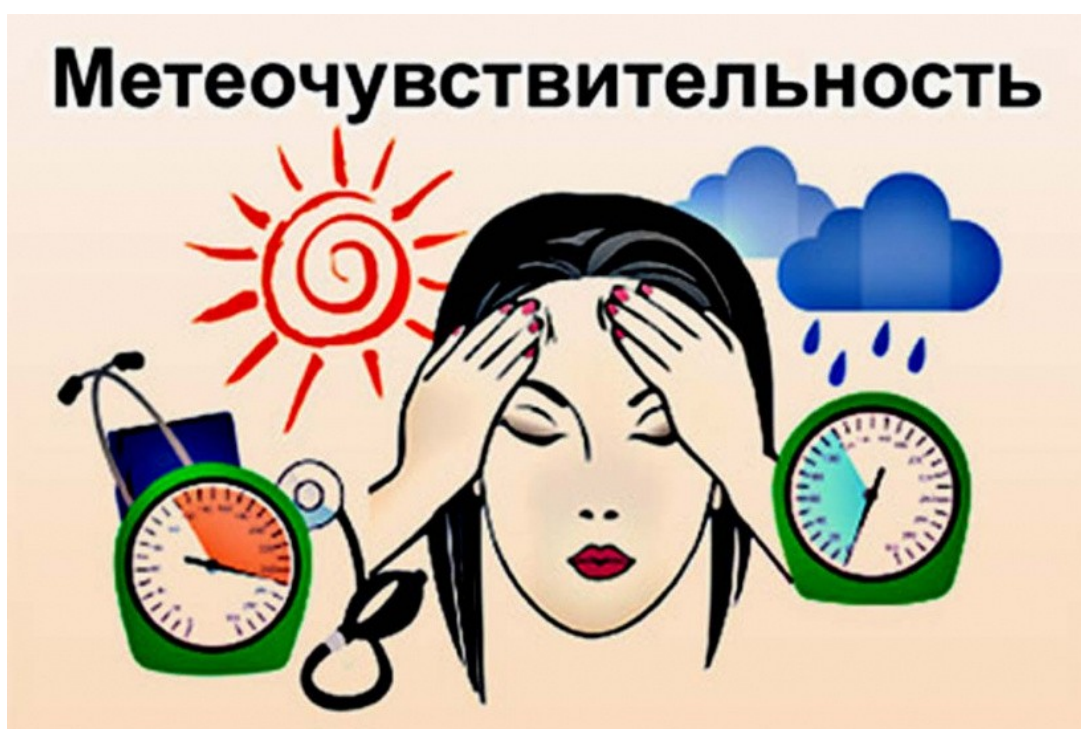


Что такое метеозависимость?

Метеозависимость или ее более легкая форма – метеочувствительность – это нетипичная реакция организма человека, вызванная изменением погодных условий: атмосферного давления, ветра, солнечного излучения. У метеочувствительного человека могут появляться сонливость, озноб, снижение концентрации внимания, раздражительность, легкая головная боль. При тяжелой форме – метеозависимости, также называемой метеопатией, развиваются головные боли по типу мигрени, появляются перепады давления, боли в сердце, отмечается повышение пульса и скачки давления, нередко дают о себе знать старые травмы.



Впрочем, ухудшение состояния может быть связано с имеющимися хроническими заболеваниями. Существует также особый вид метеочувствительности – метеоневроз. Речь идет о невротическом расстройстве, при котором человек настраивает себя на ухудшение здоровья. При этом симптомы схожи с признаками метеочувствительности. Несмотря на то, что влияние погоды на самочувствие люди заметили еще в древности, о чем упоминал даже в своих трактатах Парацельс, метеозависимость, как медицинский факт, была признана лишь в прошлом веке. Именно тогда появилась наука – биометеорология, изучающая проявления метеозависимости.

По данным статистики, из 10 человек у каждого 7-го имеются признаки повышенной метеочувствительности. Причем, среди них люди самого разного возраста: и младенцы, и подростки, и пожилые.

Причины метеозависимости.

Замечено, что с возрастом метеозависимость становится более выраженной. Возможно, дают о себе знать приобретенные с годами болезни и травмы.

Впрочем, на изменения погоды реагирует любой. Однако у здорового человека организм мгновенно приспосабливается, изменяя активность ферментов, уровень гормонов, даже свойства крови и другие показатели. Поэтому, как правило, здоровый человек не ощущает дискомфорта. Но у пациента – ослабленного или с хронической патологией – реакции замедленны, что и приводит к появлению самых разных симптомов.

Чаще всего метеопатией страдают женщины ввиду особенностей гормональной системы, люди пожилого возраста и лица, имеющие в анамнезе повышенное или пониженное давление, сердечные заболевания, а также перенесшие сложные травмы. Немаловажную роль в способности приспосабливаться к резкому изменению погоды играет иммунитет, среди метеозависимых чаще встречаются люди в возрасте, иммунитет которых ослаблен.

Кроме того, замечено, что люди с определенными заболеваниями чаще реагируют на то или иное природное явление. Например, перепады атмосферного давления приводят к скачкам артериального давления. Повышенная влажность воздуха негативно отражается на состоянии пациентов с бронхиальной астмой, заболеваниями сердца или суставов. Сниженная концентрация кислорода в воздухе приводит к сонливости, повышенной усталости. Сильный ветер может стать причиной болей в животе или бессонницы, мороз или повышенная влажность воздуха – спровоцировать приступ бронхиальной астмы и т.д.



Как справиться с метеозависимостью?

Прежде всего нужно выяснить, что является причиной недомогания, и если изменение погоды нам пока не подвластно, то облегчить свое состояние вполне по силам. Сама по себе метеозависимость не является болезнью, а лишь симптомом. В таком случае следует устранить настоящую причину, но сделать это можно, пройдя обследование, после которого можно будет подобрать симптоматическое лечение. При повышенном или пониженном давлении подбираются специальные препараты, от головной боли или проявлений ревматизма, артрита и др. назначаются болеутоляющие средства, при нарушениях неврологического характера эффективны седативные препараты и т.д.

Интенсивность проявлений при резком изменении погодных условий зачастую зависит от психологических особенностей человека, у уравновешенных людей реакция намного слабее. Поэтому, почувствовав приближение непогоды, нужно в первую очередь постараться успокоиться.

Как это сделать?

Прекрасным эффектом обладают расслабляющие ванны или ароматерапия;

В последние годы популярность набирает весьма эффективный метод релаксации – прослушивание музыкальных композиций;

Принятие ванны или наслаждение музыкой пока не представляется возможным из-за недостатка времени? Попробуйте самомассаж: примите душ, затем хорошенько разотрите тело. Процедура займет около 10 минут, но вы почувствуете себя намного лучше!

Кстати, отличным тонизирующим эффектом обладает контрастный душ;

Для тех, кого мучают головные боли или давление, действенным методом может оказаться массаж воротниковой зоны;

Профилактика при метеозависимости – как предупредить развитие приступов



Подготовила материал медицинская сестра по массажу Ордина Ирина Андреевна