

ПОГОДА И ЗДОРОВЬЕ

О влиянии климата, погоды на здоровье человека известно с давних пор. Погоду определяют множество факторов: атмосферное давление, направление и сила ветра, температура окружающей среды, влажность, освещённость, содержание в воздухе кислорода и каких-либо загрязняющих веществ, радиоактивность, магнитные бури.

Любой из этих факторов так или иначе влияет на самочувствие и здоровье человека. Реакция организма на климатические и погодные изменения называется *метеочувствительностью*. Организм здорового человека достаточно быстро приспособливается к изменяющимся условиям внешней среды, используя соответствующие физиологические адаптационно-компенсаторные механизмы. Однако около 35% населения земного шара страдают так называемой *метеозависимостью* или *метеопатией*.

Метеозависимость – это чрезмерная чувствительность в ответ на изменение погоды, вызывающая резкое ухудшение самочувствия и обострение хронических заболеваний. В связи с серьёзностью и распространённостью этого состояния-болезни в настоящее время активно развивается наука, изучающая механизмы неблагоприятных реакций организма на изменение климатических и погодных факторов – *биометеорология*. Частота метеопатологических реакций увеличивается по мере старения организма, наличия разнообразных хронических заболеваний, снижения иммунной защиты, изменений психического статуса в течение жизни. Метеозависимыми чаще бывают ослабленные люди, ведущие малоподвижный образ жизни, мало бывающие на свежем воздухе, не занимающиеся физическим трудом или спортивными упражнениями, с неустойчивыми психо-эмоциональными реакциями.

Чаще всего «метеопаты» отмечают появление головной боли, иногда по типу мигрени, головокружения, недомогания, нарушений сна (бессонницы или, наоборот, сонливости), слабость, быструю утомляемость, плохое настроение, подавленность, повышенную раздражительность, иногда беспричинный страх. У людей старшего возраста с заболеваниями сердечно-сосудистой системы могут появиться или участиться приступы стенокардии, вплоть до развития инфаркта миокарда; повышение артериального давления, гипертонические кризы, нередко инсульты, повышение внутричерепного давления. Обостряются хронические бронхо-

лёгочные заболевания (бронхиальная астма, бронхиты и т.п.), болезни опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, остеоартрозы), периферической нервной системы (невралгии, радикулоалгии и т.п.), усугубляются психо-эмоциональные нарушения. Имеются сведения о том, какие именно погодные факторы наиболее неблагоприятны для людей с разными заболеваниями:

- низкое содержание кислорода в воздухе («погодная гипоксия») — опасно для больных ИБС, бронхиальной астмой,
- резкое похолодание – злейший враг для страдающих разнообразными заболеваниями сердца,
- безветренная жара сулит серьёзные неприятности гипертоникам,
- резкие перепады атмосферного давления ухудшают самочувствие и гипертоникам, и гипотоникам,
- сильная влажность таит опасность для людей с заболеваниями органов дыхания и опорно-двигательного аппарата,
- сильный ветер приводит к обострению психических нарушений,
- туман плохо переносят страдающие болезнями щитовидной железы.

В последние годы появилось также и такое понятие как *метеоневроз*, когда зависимость многих людей от погоды объясняется не перепадами атмосферного давления, не циклонами и магнитными бурями, а проблемами психического свойства. У страдающих этим недугом настроение и самочувствие напрямую связано с тем, какая погода за окном.

Метеоневроз – разновидность невротического расстройства, когда человек при перепадах погоды действительно чувствует себя плохо: отмечается повышенная раздражительность, вплоть до агрессии, плохое настроение, вплоть до депрессии, вегетативные явления (одышка, сердцебиение, головокружение, озноб, нелокализованная боль в животе), в то время как со стороны объективных показателей (артериальное давление, электрокардиограмма, температура тела, показатели крови) нарушений не выявляется. Метеоневроз чаще развивается у лиц с неустойчивой психикой или у слишком впечатлительных людей, придающих особое значение метеопрогнозам, а также быть проявлением скрытых психических проблем, о которых человек

может и не подозревать.

В профилактике метеопатий большое значение имеют меры, направленные на устранение факторов риска в развитии преждевременного старения и приобретении хронических заболеваний, укрепление иммунитета: адекватная двигательная активность, закаливание, рациональное питание, строгая личная гигиена, устранение вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем, переедание и т.д.) — в общем, всё то, что входит в понятие «здоровый образ жизни». Именно простые, всем известные и, возможно, надоевшие рекомендации по соблюдению режима дня, труда и отдыха, принципов рационального питания, регулярной умеренной физической нагрузки, закаливания и т.п. значительно повышают адаптационные свойства организма и снижают болезненную зависимость от капризов погоды.

Непосредственные меры по предупреждению и лечению неблагоприятных изменений со стороны здоровья, связанных с переменой климата или изменением погодных условий, всегда индивидуальны и чаще всего являются профилактикой обострения обычных для метеозависимого человека хронических заболеваний. Имеются рекомендации и общего плана:

1) Соблюдение более щадящего режима дня:

- ограничение физических и психо-эмоциональных нагрузок, напряжённой умственной работы:
 - уменьшить список намеченных дел, отменить «неприятные» разговоры и встречи, избегать конфликтных ситуаций,
 - в течение дня выкроить время для отдыха (прилечь после обеда на 30-40 мин., хорошо бы с последующей прогулкой в течение 30-60 мин.),
 - не затевать больших хозяйственных дел (уборка, стирка и т.п.), не поднимать и не носить тяжёлые вещи;
- соблюдение правильного ритма «бодрствование – сон» (доказано, что собственные «сломанные» биологические ритмы повышают метеочувствительность в 3 раза!):
 - нормализация сна: установлено, что у каждого человека своя норма длительности сна, но женщинам, как правило, требуется на 1,5 часа больше, чем мужчинам, а по мере старения организм

- нуждается в увеличении продолжительности сна,
- меньше смотрите телевизор, особенно перед сном и, тем более, «кровавые» боевики и «фильмы ужасов», в дни «магнитных бурь» не читайте «серьёзных» книг, не смотрите трагические спектакли и фильмы с печальными сюжетами,
 - полежите, послушайте приятную музыку – получайте положительные эмоции,
 - спите с открытой форточкой, в крайнем случае – чаще проветривайте помещение и особенно хорошо — перед сном,
 - кроме того, перед сном полезно принять водные процедуры: тёплый (37-38 град.) душ или не горячую (37-38 град.), непродолжительную ванну (10-15 мин.) хвойную, ароматическую или пенную (по индивидуальному выбору). Привожу рецепт специального сбора для лечебной ванны (лекарственные растения можно купить в аптеке): иглы сосны – 200 г, листья боярышника – 100 г, трава сушеницы болотной – 50 г, соплодия хмеля – 50 г; сбор залить 7 литрами кипятка и варить 7-10 мин., затем настоять 30 мин., процедить и вылить полученный отвар в ванну; температура и продолжительность ванны указана выше;
 - на ночь, накануне обещанной метеорологами или предсказываемой вами перемены погоды, можно выпить 1-2 таблетки дибазола (он известен как адаптоген), папазола (профилактика сосудистых спазмов), принять успокаивающие средства (препараты валерианы, пустырника, пиона, новопассит, персен);

2) *Рациональная физическая нагрузка:*

- лёгкая 15-минутная утренняя гимнастика – тренирует сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную, мышечно-суставную системы, формирует адаптацию организма к гипоксии,
- незаменимое средство – ходьба (минимальная норма – 10000 шагов в день), ещё лучше ежедневно выделять 1-2 часа для ходьбы или лёгких физических упражнений на свежем воздухе в любую погоду – это тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшают кровообращение и кислородоснабжение, уменьшает приступы стенокардии и гипертонические кризы,

- по индивидуальным предпочтениям и возможностям — велопогулки, плавание, лыжи, коньки и ...танцы!

3) Закаливание – приучает к перепадам температур, усиливает иммунную защиту:

- контрастный (шведский) душ – чередование приятно горячего и приятно холодного воздействия воды в течение 20 мин.,
- воздушные ванны, регулярный отдых на природе, но тем не менее, во время прогулок при повышенной влажности оставайтесь тепло одетыми, защищая в особенности горло и грудь,

4) Рациональное питание:

— не переедайте вообще, в особенности в «плохие» дни, ешьте небольшими порциями, 4-5 раз в день,

- не употребляйте «тяжёлую» пищу (мясную, жирную, жареную), исключите острые приправы и алкоголь, а также кофе, какао и крепкий чай,

— гипертоникам нужно ограничить употребление соли,

— вообще, желательно перейти на молочно-растительную диету (творог, кисломолочные продукты и т.п.), употреблять больше овощей и фруктов,

— включите в рацион свежие и печёные яблоки и свёклу, немного картофеля (лучше запечённый в мундире), курагу, изюм (содержащие калий и магний, необходимые для лиц с заболеваниями сердца), ягоды, богатые янтарной кислотой (крыжовник, вишня, черешня), нужны для деятельности центральной нервной системы, свежую зелень, орехи, мёд, а также используйте лук и чеснок (кстати, в чесноке содержится сосудорасширяющее вещество аллицин),

— обязательно употребляйте продукты, богатые витаминами (особенно витаминами А, С и РР, положительно влияющими на нервную и сердечно-сосудистую системы) — говяжью печень, морепродукты, сливочное масло, яйца, не забывайте о чёрной смородине, черноплодной рябине, лимонах, плодах шиповника, клюкве, щавеле, облепихе, моркови,

— отдавайте предпочтение кашам, приготовленным на воде или нежирном молоке, из мяса лучше выбирайте телятину или

нежирную говядину, чем баранину или свинину, самое полезное – отварная или запечённая рыба,

— в «плохие» дни особенно рекомендуется пить перед едой свежевыжатые овощные и фруктовые соки, клюквенный морс, настой брусники, травяные чаи с плодами боярышника, калины, с мятой, мелиссой, душицей, ромашкой, фиалкой, липовым цветом, минеральную воду или просто кипячёную с добавлением лимонного сока,

— в метеоопасный для вас день обязательно съешьте 1-2 банана, в котором содержатся калий и серотонин («вещество хорошего настроения»), защищающие организм от стресса;

— последний приём пищи должен быть не позже, чем за 3 часа до сна, на ночь обязательно выпить стакан кефира, способствующий хорошей работе кишечника.

— приводим примерное *меню* на «магнитный» день:

- * завтрак: овсяная каша,
- обед: салат из овощей, молочный или овощной суп, отварное мясо с зеленью или овощами, овощной или фруктовый сок,
- полдник: 2 яблока либо блюдце слив, либо 1-2 банана,
- ужин: отварная рыба или творожная запеканка и несладкий чай,
- за час до сна: стакан кефира (простокваши) или отвар шиповника.

Свет — один из самых значимых факторов, влияющих на эмоциональное состояние человека, и нередко именно недостаток солнечного света является причиной ухудшения настроения и самочувствия, чувства подавленности, апатии, а не плохая осенняя или зимняя погода. Именно солнечный свет, а не искусственный, для организма наиболее важен и поэтому хронобиологи и хронотерапевты рекомендуют ежедневные 2-3-часовые прогулки при дневном, пусть и скудном, свете. Если такой возможности нет, можно использовать специальную галогеновую лампу, имитирующую солнечный свет, для ежедневной домашней фототерапии в течение 30 мин. В крайнем случае – включать яркий электрический свет.

Кому первому пришла мысль лечить *цветом*, сказать трудно, но китайцами разработана настоящая цветоинструкция: при каких

заболеваниях какой цвет оказывает наиболее благоприятное действие. Используйте эти знания:

- **красный** – сильный стимулятор, избавляет от уныния, апатии, вялости;
- но, если вы ощущаете чувство тревоги, то лучше использовать не красный, а **оранжевый** цвет (он не вызывает агрессии и гипертонии) или **жёлтый**, достаточно даже поставить около себя вазу с яркими «солнечными» фруктами (апельсины, мандарины, персики);
- **зелёный** — цвет внутренней гармонии, избавляет от головной боли (можно смотреть на ткань, бумагу, листья растений);
- **голубой** – как и зелёный, производит успокаивающий эффект.

Используйте какую-либо яркую деталь в одежде – и будет веселее.

Ароматерапия – прекрасно регулирует эмоциональный фон, особенно у людей пожилого возраста, устраняет тревожное состояние, чувство страха, нервного напряжения, состояния стресса. Используются бергамотовое, лимонное, розмариновое, лавандовое масло и другие, например, лимонное и кедровое масло помогают устранить метеозависимость.

Существуют растительные препараты, улучшающие самочувствие при метеозависимости: *антифронт* – улучшает общее самочувствие, избавляет от головной боли, *пумпан* – при нарушениях сердечного ритма; рекомендуется также принимать комплекс витаминов с микроэлементами (декамевит, квадемит, просто аскорбиновая кислота и др.).

Из специальных средств наиболее эффективны адаптогены: настойка женьшеня, пантокрин, лимонника, аралии маньчжурской, левзеи, радиолы розовой (по 20-25-30 кап.), геримакс и т.п., но больным гипертонией и стенокардией нужно быть очень осторожными с этими препаратами (обсудить с врачом). Для людей старшего возраста с частыми головокружениями, шумом в голове, рекомендуются препараты, улучшающие кровообращение и деятельность головного мозга (билобил, мемуплант и т.п.).

В наиболее «опасное» время в плане «плохой» погоды (осенью, зимой) целесообразно пройти курс лечения физиопроцедурами:

электросон, массаж и др., но только после консультации с врачом.

Метеочувствительным людям хорошо вести календарь наблюдений за своим здоровьем и сопоставлять его с погодными условиями, тогда в последующем, зная неблагоприятные дни, можно своевременно принять меры профилактики. Так, медики рекомендуют в эти дни больным гипертонической болезнью, стенокардией и другими заболеваниями увеличить дозу регулярно принимаемых препаратов примерно на треть.

И в заключение – совет: старайтесь не «зацикливаться» на неблагоприятных прогнозах погоды, не прислушиваться к себе поминутно, не впадать в панику о предстоящей магнитной буре. Любая психологическая проблема излечивается её осознанием и поэтому, когда человек перестаёт бояться плохой погоды и принимает меры по улучшению своего здоровья, то метеозависимость значительно уменьшается, а иногда и полностью исчезает.