

Погода и здоровье человека

Емельянович Д.В.

Белорусский национальный технический университет

Перед выходом на улицу мы интересуемся какая там погода, чтобы одеться соответственно. При этом ограничиваемся, как правило, лишь несколькими факторами: температурой, ветром и вероятностью осадков. Влияющих на здоровье человека природных физических факторов намного больше – это влажность воздуха, атмосферное давление, электромагнитное излучение солнца, направленность и сила ветра, концентрация кислорода в воздухе и др. Большую роль играет также их совокупность.

Здоровый организм адаптируется к изменяющимся погодным условиям и переносит их относительно безболезненно. У больного человека адаптационные возможности ослаблены, поэтому организм теряет способность быстро подстраиваться. Механизмы адаптации у детей ещё не сформировались окончательно, а значит они тоже попадают в "группу риска". Продолжительное изменение погоды (например, осенью), может вызвать изменение самочувствия и у вполне здорового человека, так называемая осенняя депрессия.

Изучением влияния погоды на здоровье человека занимается целая наука, называемая биометеорологией.

Метеочувствительность, по своей сути не является проблемой – это нормальная физиологическая реакция организма, в ответ на изменяющиеся климатические факторы. Проблемой она может стать, когда изменения погоды провоцируют патологические реакции в организме.

Всего, в зависимости от влияния на самочувствие человека, выделяют пять типов погодных условий.

Индифферентный тип: незначительное изменение метеоусловий, которые практически не сказываются на состоянии здоровья и самочувствии человека.

Гипоксический тип: тёплый фронт, низкое атмосферное давление, повышенная влажность, как правило, усиление ветра, увеличение облачности, осадки, содержания кислорода в приземном слое воздуха снижено (совокупность этих явлений называют циклоном). Этот тип неблагоприятен для людей с дыхательной недостаточностью, низким артериальным давлением; благоприятен для тех, кто предрасположен к гипертонической болезни, спазмам сосудов.

Спастический тип: резкое понижение температуры, повышение атмосферного давления и содержания кислорода в воздухе, усиление ветра, небо, как правило, ясное. Этот тип неблагоприятен для страдающих повышенным артериальным давлением, стенокардией и бронхиальной астмой; благоприятен для гипотоников.

Тонизирующий тип: вызывает повышение тонуса сосудов. Этот тип неблагоприятен для людей с индивидуальной непереносимостью; благоприятен для страдающих хронической кислородной недостаточностью, гипертонией, ишемической болезнью сердца, хроническим бронхитом.

Гипотензивный тип: понижение атмосферного давления, содержание кислорода пониженное, вызывающее снижение тонуса сосудов. Этот тип неблагоприятен для людей с индивидуальной непереносимостью; благоприятен для гипертоников.

Известно, что каждый человек реагирует на изменение погоды по-разному. В общем случае необходимо своевременно и правильно реагировать на

изменение самочувствия под влияние погодных факторов. При этом целесообразно изменять режим работы, заниматься аэротеропией, принимать адаптогены, рекомендованные врачом лекарства. При необходимости обращаться за помощью к медицинскому персоналу.

Несомненным является и то, что для нормального самочувствия в различных метеорологических условиях человеку необходимо физически работать, тренироваться, изучать какие защитные меры в различных метеорологических условиях для него являются предпочтительными.