



Метеозалежність – це чутливість організму до змін погодних умов: різкого похолодання чи потепління, перепадів атмосферного тиску, магнітних бур чи навіть спалахів на сонці. Вона може проявлятися головним болем, слабкістю, втратою апетиту, порушеннями серцевого ритму та іншими симптомами. Найчастіше нездужання триває від 1 до 4 днів.

У США провели дослідження та з'ясували, скільки людей страждають від метеозалежності. Результати показали, що кожна третя людина відчуває нездужання, але його симптоми та виразність у всіх значно різняться. Виявилося, що жителі сільських регіонів майже не відчують на собі змін погодних умов, тоді як люди, які живуть у

мегаполісах, переносять їх досить важко. Це пов'язано зі звуженням зони мікрокліматичного комфорту, що відбувається при сидячому способі життя та переважанні інтелектуальної праці над фізичною, а також через рідкісні прогулянки на свіжому повітрі.

ПРИЧИНИ МЕТЕОЧУТЛИВОСТІ

Багато людей не помічають цього, але на їхнє самопочуття впливає цілий комплекс факторів. Крім харчування, фізичної активності, здорових чи шкідливих звичок, велике значення має довкілля. Зміни температури повітря та атмосферного тиску, похмура чи сонячна погода – все це позначається на здоров'ї та емоційному стані. Хтось легше та швидше адаптується, за рахунок чого навіть не звертає уваги на зміни, а хтось навпаки.

Причинами підвищеної метеочутливості вважаються:

- зниження імунітету та загальна слабкість;
- гіпо-і гіпертонія;
- серцево-судинні захворювання;
- бронхіальна астма;
- ревматизм;
- артрит;
- атеросклероз;
- вегетосудинна дистонія та інші хронічні захворювання;
- перенесений стрес мозку або переломи;
- емоційна лабільність;
- знижена або підвищена активність нервової системи (меланхоліки та холерики);
- похилий вік;
- недостатня фізична активність.

СИМПТОМИ МЕТЕОЗАЛЕЖНОСТІ

Симптоми метеозалежності можуть бути суто індивідуальними. Вони залежать від наявності у пацієнта хронічних захворювань, його віку, способу життя, емоційного стану та інших факторів.

Найчастіше пацієнти скаржаться на:

- слабкість, швидку стомлюваність;
- втрату апетиту;
- біль у м'язах та суглобах, а також місцях, де були переломи;
- запаморочення;
- головний біль, мігрень;
- підвищення та зниження артеріального тиску;
- шум у вухах;
- прискорене серцебиття;
- задишку;
- перепади настрою, тривожність, агресивність, депресію.

Фахівці відзначають під час різких змін погоди, а також магнітних бур та спалахів на сонці збільшення звернень до служби швидкої медичної допомоги, випадків загострення хронічних захворювань, а також кількості аварій на дорогах та інших подій.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ФАХІВЦІВ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ МЕТЕОЗАЛЕЖНОСТІ

За наявності хронічних захворювань, якщо вони загострюються під час зміни погодних умов, потрібно проконсультуватися зі своїм лікарем та отримати індивідуальні рекомендації. За потреби фахівець може призначити медикаментозну терапію.

В інших випадках, якщо людина не має серйозних проблем зі здоров'ям, для зниження метеозалежності фахівці рекомендують:

- відмовитися від шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю);
- налагодити збалансоване харчування, щоб воно включало усі необхідні корисні речовини, вітаміни та мінерали;
- регулярно робити зарядку;

- більше гуляти на свіжому повітрі;
- спати не менше 8 годин на добу (як мінімум, у дні погодних катаклізмів);
- уникати стресових ситуацій, контролювати свій емоційний стан;
- робити дихальні практики;
- пити трав'яний чай тощо.

Медики відзначають великий зв'язок метеочутливості не лише з віком та здоров'ям людини, а й із її психоемоційним станом. Тому важливо контролювати рівень стресу та тривожності, у разі необхідності звернутися до психотерапевта чи іншого фахівця.

Будьте здорові!