



У прыроды нама дрэннага надвор'я.

Як часта мы чуем ад сваіх знаёмых пры змяненні надвор'я: "Нешта дрэнна сябе адчуваю: напэўна, ціск павысіўся (ці знізіўся). Усё з-за надвор'я: учора быў мароз, а сёння — слота". Спісваць сваё дрэннае самаадчуванне на пагодныя змены стала амаль што прыкметай добрага тону. На самай справе, большасць з тых, хто хваравіта рэагуе на непагоду, пакутуюць ад метэанеўрозу, лячэннем якога займаюцца псіхатэрапеўты. Але «сапраўдных метэазалежных (метэаадчувальных) людзей таксама нямала. Яны складаюць каля 35% дарослага насельніцтва. Як жа ім дапамагчы?

Метэаадчувальнасць — адна з уласцівасцей арганізма рэагаваць на ўздзеянне розных метэаралагічных умоў развіццём фізіялагічных ці паталагічных рэакцый. Людзей, схільных да метэаадчувальнасці, называюць метэалабільнымі. Нізкі ўзровень метэаадчувальнасці маюць здаровыя людзі ў перыяд стомленасці ці акліматызацыі. Для асоб з выражаным сіндромам псіхаэмацыянальнага напружання характэрны высокі ўзровень метэаадчувальнасці. Механізм метэаадчувальнасці заключаецца ў наступным: змяненне пагодных умоў прыводзіць да скачкоў магнітнага і электрамагнітнага палёў, на якія асабліва рэагуе сардэчна-сасудзістая і крывяносная сістэмы, бо кроў складаецца з электрычна зараджаных часціц. Аптымальнай умовай работы арганізма з'яўляецца аднолькавая колькасць у крыві станоўча і адмоўна зараджаных часціц. Гэта неабходна для нармальнага ходу жыццёва важных працэсаў (напрыклад, дэнатурацыі бялкоў, скарачальнасці міякарда, перадачы нервовых імпульсаў і т.д.). Калі электрычны зарад крыві мінімальны (імякнецца да нуля), працэсы адбываюцца найбольш эфектыўна. Магнітныя буры выклікаюць узмацненую выпрацоўку трамбацытаў, што садзейнічае павышэнню згусальнасці крыві і выдзяленню вялікай колькасці адрэналіну, а гэта, у сваю чаргу, прыводзіць да пачашчэння сэрцабіцця і павышэння артэрыяльнага ціску. У хворых на вегетэсасудзістую дыстанію, сардэчныя захворванні, наадварот, можа здарыцца выкід рэчыва

дзепрэсіўнага дзеяння. Такія зрухі вегетатывай нервовай сістэмы ў час магнітных бураў у многім вызначаюць самаадчуванне метэаадчувальных людзей. Так, у дні анамальных значэнняў хаця б аднаго з пагодаўтваральных фактараў — тэмпературы паветра, вільготнасці, атмасфернага ціску, хуткасці ветру, геамагнітных бураў — рэзка павышаецца колькасць выклікаў урачоў да хворых на ішамічную хваробу сэрца і гіпертанію.

Значна пагаршаецца самаадчуванне ў тых людзей, якія перанеслі інфаркт ці інсульт, пакутуюць ад атэрасклерозу. Нават на самую нязначную змену надвор'я рэагуюць хворыя на сустаўны рэўматызм, а таксама пацыенты з захворваннямі лёгкіх, цэнтральнай нервовай сістэмы, апорна-рухальнага апарату.

Сімптомы метэаадчувальнасці вельмі разнастайныя: галаўны боль, галавакружэнне, бяссонніца, слабасць, нервовасць і дзепрэсія. Аднак у адзіную групу іх аб'ядноўвае час з'яўлення гэтых сімптомаў — напрыклад, перад дажджом ці не задоўга да набліжэння фронту высокага атмасфернага ціску. У пахмурнае надвор'е можа павышацца артэрыяльны ціск, і асабліва пагаршаецца агульны стан у асоб з сардэчна-сасудзістымі захворваннямі і хваробамі дыхальнай сістэмы (напрыклад бронхіальнай астмай).

Вывучэннем уплыву на арганізм пагодных умоў займаецца такая навука, як керасалогія. Да яе цесна прымыкаюць блізкія па генетычным уздзеянні такія навуковыя галіны, як медыцынская кліматалогія і медыцынская метэаралогія, якія вывучаюць уплыў на арганізм чалавека адпаведна клімату і метэазлементару (метэаралагічных умоў).

Лячэнне метэазалежнасці павінна грунтавацца перш за ўсё на лячэнні асноўнага захворвання і прафілактыцы ўскладненняў напярэдадні змен у надвор'і (сачыце за метэасводкамі). Акрамя таго, неабходна ўмацоўваць імунітэт, каб арганізм быў менш схільны да ўздзеяння прыродных фактараў.

Існуюць рэкамендацыі, якія дазваляюць паменшыць уплыў пагодных умоў на самаадчуванне чалавека.

* Агульнааздараўленчыя працэдуры: вялікія фізічныя нагрузкі пры змене надвор'я супраць-паказаны, але 15-хвілінная ранішняя гімнастыка не пашкодзіць. Пасля яе карысна прыняць кантрасны душ ці хвойную ванну (10 — 15 хвілін пры тэмпературы 37 градусаў). Гэта дапаможа стабілізаваць работу вегетасасудзістэй сістэмы і перашкаджае яе разбалансаванню ў выпадку перападу атмасфернага ціску.

*Асобам з хранічнымі захворваннямі (сардэчна-сасудзістай і дыхальнай сістэм, неўралагічнай паталогіяй) трэба сачыць за прагнозамі надвор'я і пры неабходнасці загадзя прымаць меры: кантраляваць з дапамогай танометра ўзровень артэрыяльнага ціску, выкарыстоўваючы спірометр — функцыю дыхальнай сістэмы.

* Пры неабходнасці пераездаў людзям з метэаадчувальнасцю трэба аддаць перавагу чыгуначнаму пераезду, а не авіяпадарожжю.

* Дапамагчы арганізму ў працэсе адаптацыі да новых умоў навакольнага асяроддзя могуць адаптагены расліннага паходжання (настойка жэньшэню, элеўтэракоку, плады лімонніку і інш.). Найбольш універсальным сродкам прафілактыкі і лячэння метэатропных рэакцый з'яўляюцца прэпараты комплекснага дзеяння, здольныя

паменшыць выражанасць сімптомаў метэаадчувальнасці, уключаючы пагаршэнне канцэнтрацыі ўвагі, санлівасць, змяненне артэрыяльнага ціску. Асабліваю цікавасць уяўляюць комплексныя лекавыя сродкі, у склад якіх уваходзяць экстракты некалькіх раслінных кампанентаў. Практычна не маючы пабочных эфектаў, гэтыя прэпараты папярэджваюць і ўстараняюць сімптомы, што ўзнікаюць пры змяненні надвор'я.

* Урачы рэкамендуюць у "дрэнныя" дні піць перад ядой свежаадціснутыя сокі з агародніны і фруктаў, крыху падсолёную мінеральную ваду ці простую кіпячоную з дабаўленнем лімоннага соку. Устрымайцеся ад цяжкай ежы. У меню пажадана ўключыць стравы з рыбы, марской капусты, фасолі, сачавіцы, буракоў, бульбу ў мундзірах, печаныя яблыкі, журавіны.

* Сардэчнікам акрамя стараннага выканання прадпісанняў урача ў цяжкія дні дапаможа фіялкавы чай (з кветак расліны), які паляпшае работу сардэчнай мышцы і здымае балючыя адчуванні. За дзень трэба выпіць 2-3 шклянкі

* Выключыць ужыванне алкаголю.

Будзьце здаровы, нягледзячы на капрызы надвор'я!

С.Ярмак

Источник: Настаўніцкая газета.-2010.-6 сак.-С.13.