ВЛИЯНИЕ ПОГОДЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

 Эта переменчивая и капризная погода всегда имела влияние на человека. Ветер, туман, дождь и т.д. оказывает влияние на все большее количество людей. Давайте разберемся, как влияет погода на самочувствие человека. Откуда берется такая зависимость, и кто подвержен ей больше всего?

  На самом деле многим людям свойственна метеочувствительность. Такие люди чувствуют легкое недомогание. Стоит также отличать метеочувствительность от метеозависимости. Метеозависимые люди намного серьезнее переносят перемену погоды. Такие люди подвержены резким перепадам настроения и ухудшением самочувствия. В такой период у метеозависимых людей могут даже обостряться разные заболевания. Такая реакция на погоду является нарушением адаптации человека к условиям окружающей среды.

  На смену погоды у многих людей болит голова, появляется дневная сонливость у некоторых наоборот бессонница, сильная утомляемость и плохое настроение. У сердечников в этот период могут быть боли в сердце, может скакать артериальное давление. Также при смене погоды у многих людей болят суставы и ноют былые травмы, особенно если это переломы. Чувствуют перепады погоды и люди после операции, беспокоят таких людей особенно места, подвергшиеся хирургическому вмешательству.

  В больших городах природные условия имеют большее влияние на людей, чем в сельской местности. Смог в больших городах значительно уменьшает количество ультрафиолетового излучения. А что и говорить о вредных примесях, выхлопных газах и высокой влажности. На чувствительность к погоде больше всего влияет - пол, возраст, наследственность и общее состояние здоровья. Женщины больше подвержены смене погоды, чем мужчины.

  Четыре фактора влияющие на самочувствие человека – это ветер, магнитные бури, температура и свет.

  Недостаток света сильно влияет на человека, это проявляется в перепадах настроения, чувстве подавленности и апатии. Это происходит чаще всего в осенне-зимний период времени. Конечно, искусственный свет не заменить настоящим - солнечным, но все же, хотя бы так. Поэтому во избежание появления депрессии включайте больше света в тех помещениях, где находитесь.

  Температура воздуха также оказывает влияние на состояние человека. Особенно на людей, у которых есть заболевания сосудов (ВСД). А, как известно вегето-сосудистая дистония (ВСД) есть у многих людей. Поэтому на таких людей оказывает негативное влияние, как жара, так и холод. Это может проявляться в скачках давления, головных и сердечных болях. Людям с заболеваниями сосудов нужно включать в ежедневный график физические нагрузки. Можно обратить внимание на аэробные нагрузки, они насыщают кислородом клетки тела. Ходьба, лыжи, танцы, бег, велосипед, плавание, будут тренировать тонус сосудов, и снижать метеозависимость.

  В дни магнитных бурь было бы благоразумно уменьшить физические и умственные нагрузки. Больше спать и отдыхать. Метеозависимым людям в такие дни можно пить валериану или пустырник. Также кушать нужно легкоусвояемую пищу, дабы не перегружать желудочно-кишечный тракт.

  Метеозависимые люди также сильно реагируют на повышенную влажность воздуха. Особенно сильно на влажную погоду реагируют астматики и больные сердечнососудистыми заболеваниями. Однако и достаточно здоровые люди могут испытывать слабость и утомляемость, в период повышенной влажности. Конечно, существует и другая крайность - это слишком сухой воздух в помещениях в период отопительного сезона. Находясь в таких помещениях слизистые оболочки, пересыхают, что может посодействовать вирусным заболеваниям. Поэтому в квартире или доме нужно использовать увлажнители воздуха. Их в продаже имеются разные варианты, можно выбрать любой какой подходит и по цене и по качеству. Более дешевым вариантом будет посуда с водой, которую можно поставить на подоконник, она постепенно будет испаряться и увлажнять помещение.

  Также на самочувствие людей зависимых от погодных условий влияет и ветер. Поэтому особенно в ветреные дни у метеозависимых людей ухудшается состояние здоровья. Также в ветряную погоду усиливаются беспокойства, тревога и тоска у людей с психическими заболеваниями.

  Также на метеозависимых людей влияют перепады атмосферного давления, что влечет за собой проблемы с артериальным давлением. Настойка элеутерококка поможет людям с пониженным артериальным давлением в период понижения атмосферного давления.

**Как лечить метеозависимость?** В первую очередь такие люди должны вести здоровый образ жизни. Сюда включается - правильное питание, спорт, закаливание, отдых, сон. Также нужно принимать дополнительные комплексы витаминов и минералов. Также положительное действие окажут зеленый чай, мелисса, солодка и куркума.