**Для использования на сайтах**

**медучреждений МЗ СК и в СМИ**

**«Здоровье гораздо более зависит**

**от наших привычек и питания,**

**чем от врачебного искусства».**

**Джон Леббок,** британский биолог

**Капризы природы и наше здоровье**

Кое-кто слушает или смотрит прогноз погоды на ближайший день или даже на предстоящую неделю, чтобы одеться соответственно, скажем, подготовить плащ или зонт. Другие озабочены мыслью не забыть, и взять, уходя из дома, нужное лекарство. Но, как бы там ни было, важно крайне серьезно относиться к своему здоровью при изменении погоды. Сегодня, мы свидетели того, что около 60% населения реагируют на магнитные вспышки на солнце, приближающийся атмосферный фронт. **С этим согласна и врач общей практики высшей квалификационной категории городской поликлиники №1 г. Ставрополя Вылегжанина Мария Григорьевна.**

«У метеозависимых лиц или метеопатов ухудшение здоровья напрямую связано с приближающимся циклоном (антициклоном) или иными резкими колебаниями погоды. Это могут быть как сдвиги в общем состоянии организма (раздражительность, конфликтность, гиподинамия, вялость или нарушение сна), так и появление или усиление проявлений основного заболевания (повышенного АД, вплоть до гипертонических кризов и приступов стенокардии, инфаркта миокарда, преходящих нарушений мозгового кровообращения, инсульта, приступов бронхиальной астмы, болей в суставах).   
 Чтобы знать наверняка, что вы метеопат и причиной ухудшения самочувствия являются, несомненно, колебания погоды, надо исключить другие возможные причины. Основанием для утверждения, что это метеозависимость, может быть одновременное появление патологических проявлений у нескольких метеолабильных (метеозависимых) лиц с однотипными заболеваниями (например гипертонией), или одни и те же нарушения, порой кратковременные и быстро проходящие, у одного и того же человека при возникновении повторно аналогичной погоды».

**Мария Григорьевна, кто же чаще других страдает от погодных «сюрпризов»?**

«Как правило, это - люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями: гипотоники и гипертоники, лица с выраженным атеросклерозом и ишемической болезнью сердца, а также те, кто уже перенес сосудистую катастрофу – инсульт или инфаркт. А также эмоционально лабильные лица, с вегето-сосудистыми нарушениями и страдающие мигренью, эпилепсией, нарушениями сна. Наконец, это люди пожилые, с возрастом накопившие «определённый набор» заболеваний, приводящих к появлению «метеолабильности».   
 Хоть многие из нас и реагируют по-разному на изменения погоды плохим самочувствием, как таковой диагноз «метеозависимость» («метеолабильность») отсутствует. Таким образом, это не заболевание, а нарушение адаптации к погодным изменениям».

**Что может способствовать улучшению самочувствия при капризах погоды?**

«У здорового человека при изменении атмосферного давления сосуды реагируют на новые условия адекватно – расширяются или суживаются, обеспечивая стабильность АД. Соответственно, самочувствие у него нормальное. Если же стенки сосудов склерозированы и реагируют замедленно, то отмечаются скачки артериального давления, и лица, страдающие гипотонией или гипертонией, жалуются на плохое самочувствие. Ухудшение здоровья часто связано и со скачками температуры воздуха, его влажностью. А если эти явления погоды на Северном Кавказе сопровождаются сильным ветром, негативные ощущения выражены ещё больше. У людей с вегетососудистой дистонией хмурое небо, моросящий дождик также не вызывают положительных эмоций, так как особенно у них нарастает дисбаланс в нервной системе, который, в свою очередь, негативно влияет на работу внутренних органов. Как итог – головокружение, сердцебиение, повышенная утомляемость, плохой сон.   
 Усугубить явления метеозависимости могут переутомление и значительные физические нагрузки. Поэтому предоставьте себе возможность отдохнуть, пока не восстановится ваше обычное самочувствие. Контролируйте АД, при необходимости примите ваши обычные гипотензивные средства. Не пренебрегайте натуральными успокоительными препаратами – настоями валерианы, пустырника и мятным чаем. При сниженном артериальном давлении и слабости хороший эффект дают адаптогены. Выяснить, от чего у вас метеозависимость, поможет ваш терапевт. Специальных средств для лечения метеолабильности нет. После обследования у лечащего врача вам нужно будет лечить основное заболевание и заниматься профилактикой».

**Профилактика – прежде всего!**

«Ведущая цель метеопрофилактики – активация защитных сил и адаптационных механизмов организма. Главное условие предупреждения или снижения реакций у метеопатов - это тщательное соблюдение привычного режима с исключением различного рода нагрузок, соблюдение всех рекомендаций лечащего врача. Рекомендуется применять климатотерапию – воздушные ванны, купания в открытых водоёмах, закаливание, посещение сауны, стимуляцию обменных процессов. Важное значение имеют комплексы лечебной физкультуры, дозированные физические нагрузки, повышающие метеоустойчивость. В зависимости от индивидуальных особенностей конкретного человека, характера его заболевания подбор необходимых лекарственных средств, повышающих реактивность организма, нормализующих физиологические реакции на внешние воздействия подберет лечащий врач».

**11.04.19. Игорь Долгошеев,**

**специалист по связям**

**с общественностью ГБУЗ СК «СКЦМП»**