

Что такое метеозависимость? Как с ней справиться?

Нередко можно услышать от окружающих: «Суставы выкручивает, значит, погода будет меняться». И действительно, некоторые люди могут заранее почувствовать изменения в прогнозе погоды. Так, у кого-то незадолго до резкого изменения температуры воздуха или перепадов атмосферного давления начинает болеть сердце или голова либо беспокоят боли в суставах. Другие начинают жаловаться на скачки артериального давления, хотя до этого ничего не беспокоило, или на ухудшение самочувствия из-за обострения хронических заболеваний. Кто-то становится чрезмерно раздражителен либо быстро устает без видимых на это причин.

Метеозависимостью называют реакцию организма в виде различных физических и психологических симптомов на изменение погодных условий: перепады атмосферного давления, изменение температуры воздуха или влажности, выпадение осадков (дождя, снега), усиление ветра, повышение облачности, влияния магнитных бурь.

Особенно негативно на самочувствии человека сказываются резкие и внезапные погодные колебания, в частности:

снижение или повышение температуры воздуха на 7-10 градусов;
изменение уровня влажности на 10-20%;
рост атмосферного давления на 8 и более мм. рт. столба.

Считается, что самыми благоприятными для человека погодными условиями являются температура воздуха от +16 до +21 градуса, уровень влажности – 50-55%, а атмосферного давления – 750-760 мм. рт. столба.

Кто подвержен метеозависимости (метеоневроз)

У практически здоровых людей погодные сюрпризы влияют больше на психоэмоциональное состояние. Иногда при определенных климатических явлениях у них может наблюдаться метеоневроз.

Чаще всего от проявлений метеозависимости страдают люди с хроническими заболеваниями: сердечно-сосудистыми патологиями, болезнями бронхолегочной, эндокринной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата.

На капризы погоды в первую очередь реагируют:

люди с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, особенно те, кто перенес инсульт, инфаркт миокарда, а также люди с артериальной гипертензией;

пожилые люди, у которых в силу возраста снижены многие функции организма, в том числе адаптационная система;

люди, страдающие от вегетососудистой дистонии;

люди с заболеваниями легких (например, бронхиальной астмой);

те, кто страдает от аллергии;

люди с патологиями опорно-двигательного аппарата;

люди с нарушениями функции центральной нервной системы;

подростки в пубертатном периоде;

женщины во время менопаузы.

Как сильно и в какой степени погодные перемены оказывают влияние на того или иного человека, во многом зависит еще и от возраста, индивидуальных особенностей организма, пола, стрессовой устойчивости, хронических заболеваний и других факторов. Впрочем, считается, что метеозависимости больше подвержены женщины, чем мужчины.

Например, при резкой смене погоды у людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями может произойти спазм сосудов, который способен спровоцировать не только гипертонический криз, но и инфаркт миокарда или ишемический инсульт.

На боль и ломоту в мышцах и суставах нередко жалуются люди в пожилом возрасте, а также те, кто страдает от лишнего веса, который нередко сопровождается заболеваниями суставов, или имеющие какие-либо травмы в прошлом. Дело в том, что изменения атмосферного давления оказывают влияние на давление в больном суставе, тем самым провоцирует раздражение нервных окончаний и болевых рецепторов. В результате появляется боль, жжение, ощущение ломоты, пояснила эксперт.

Как проявляется метеозависимость

Среди основных симптомов, на которые часто жалуются люди, которые подвержены метеозависимости, можно отметить:

головную боль, головокружение;

боль в области сердца;

нарушение сердечного ритма;

скачки артериального давления в сторону повышения или понижения;

учащенное дыхание;

шум в ушах;

одышку;

боль и ломоту в мышцах и суставах;
слабость;
озноб или повышенную потливость;
усталость, снижение памяти и рассеянность;
беспокойство, тревожность;
нарушения сна;
обострение аллергических реакций.
Ирина Болдырева:

– Метеозависимость, как правило, – это проявление хронических заболеваний, которые делают человека более чувствительным к переменам во внешней среде, в числе которых – погодный фактор. Так, при снижении атмосферного давления может развиваться гипоксия (снижение уровня кислорода), что провоцирует головокружение, тошноту, сердечные боли и т.д. И наоборот, при повышении атмосферного давления повышается и артериальное давление, а значит, усиливается кровоток, что также может стать причиной недомогания и дискомфорта.

к содержанию ↑

Что делать, чтобы снизить симптомы метеозависимости
снизить симптомы метеозависимости

Если речь идет о хронических заболеваниях, то их надо лечить и профилактировать их обострение. Не бросать прием препаратов, которые назначил врач, даже на фоне хорошего самочувствия.

Не секрет, что одна из причин метеозависимости, – плохое состояние сосудов, они просто не успевают среагировать на внешние изменения. «Натренировать» их можно с помощью контрастного душа и закаливания. Однако делать это надо аккуратно и постепенно.

Ирина Болдырева:

– Хороший отдых еще никому не навредил. Эта рекомендация актуальна и для тех, кто страдает от метеозависимости. Подойдут прогулки на свежем воздухе и полноценный сон (не менее 8-9 часов в сутки), соблюдение режима труда и отдыха.

Кроме того, облегчить симптомы метеозависимости можно с помощью правильного питания, отказа от вредных привычек и умеренной физической нагрузки (плавание, ходьба).

<https://24health.by/meteozavisimost-cto-eto-takoe-i-mozhno-li-ot-nee-izbavitsya/>