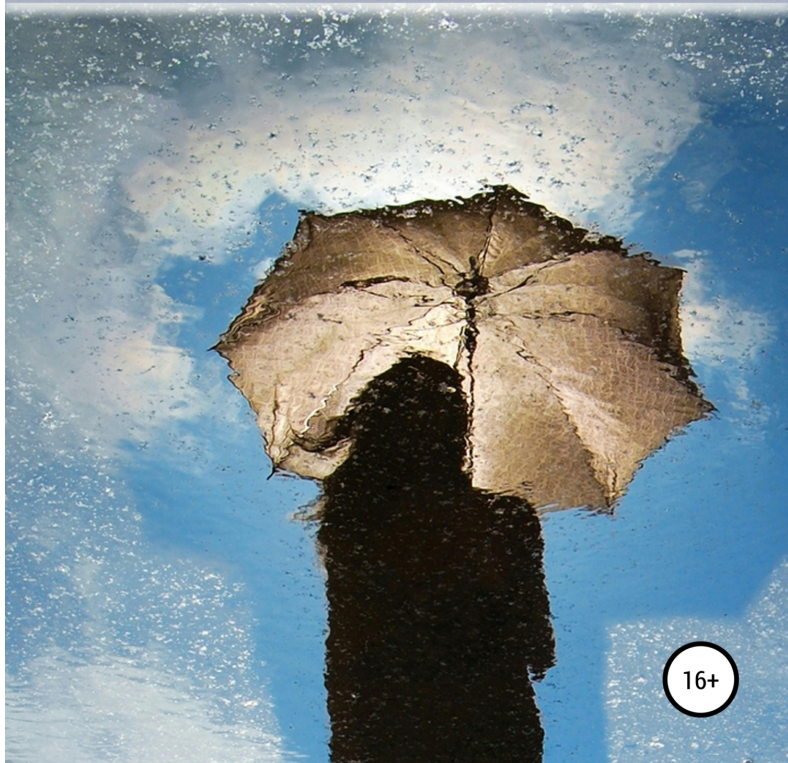


М. Хорошевский

МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ победить можно!



16+

Михаил Хорошевский

Метеозависимость.

Победить можно!

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56870930

SelfPub; 2022

ISBN 978-5-532-05012-9

Аннотация

Человеческий организм – это открытая система, которая не может существовать без взаимодействия с окружающей средой. Именно потому любые изменения погоды в той или иной степени сказываются и на нашем организме. С помощью данной книги вы сможете победить метеозависимость и научите свой организм правильно реагировать на изменения окружающей среды и погодных условий. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Введение	5
Как погода может сказываться на нашем организме	9
Температура воздуха	10
Атмосферное давление	12
Морозы	14
Перемена погоды в межсезонье	16
Ветер и влажность воздуха	17
Солнечное излучение	19
Электромагнитное поле планеты	20
Причины метеозависимости	24
Основные факторы риска развития метеозависимости	26
Метеоневроз как фактор развития метеозависимости	29
Как определить метеозависимость	31
Церебральный вид метеозависимости	32
Сердечный вид метеозависимости	33
Астеноневротический вид метеозависимости	34
Смешанный вид метеозависимости	35
Неопределенный вид метеозависимости	36
Степени метеозависимости и их симптомы	38
Метеозависимость первой степени	39

Метеозависимость второй степени	40
Метеозависимость третьей степени	41
Основные причины и симптомы метеозависимости у детей грудничкового возраста	43
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Михаил Хорошевский

Метеозависимость.

Победить можно!

Введение

Уже достаточно давно люди заметили, что изменение погодных условий сказывается на состоянии здоровья, что те или иные природные явления и изменения климата могут приводить к ухудшению общего самочувствия. На сегодняшний день медицина и климатология уже доказали, что климат и изменение погодных условий оказывают на организм человека постоянное, серьезное и разностороннее влияние – причем более ощутимое, чем можно было бы предположить.

У кого-то изменение погодных условий вызывает только легкое недомогание, на чье-то самочувствие погода вообще не влияет, но есть и такие люди, которые к любым ее изменениям очень восприимчивы. Именно о последней категории людей мы сегодня говорим как о метеозависимых, хотя в той или иной мере от климатических условий зависит каждый из нас.

У относительно здоровых людей изменения погодных условий вызывают слабо выраженные реакции, находящиеся

в пределах физиологической нормы: приподнятое настроение в солнечные дни, сонливость в дождливую или просто пасмурную погоду. Такие реакции человеческого организма на изменение климатических факторов принято называть метеочувствительностью, т. е. способностью реагировать на изменения окружающей среды и погодных условий.

Если же погодные условия вызывают выраженный дискомфорт и симптомы патологического состояния организма, то речь идет о метеозависимости, т. е. слишком высокой метеочувствительности.

Прежде всего метеозависимым людям надо поверить в возможности своего здоровья и не концентрироваться на возможных проявлениях болезней в связи со сменой времени года, погоды, магнитными бурями и т. д.

Настроившись на хорошее самочувствие, человек будто бы принимает плацебо, подстегивая свой потенциал, заставляя свой иммунитет, сердечно-сосудистую и нервную системы работать активнее.

Опытные доктора имеют массу примеров, доказывающих, что человек, настроенный на здоровье, имеет больше шансов победить болезнь, чем тот, кто заранее опустил руки.

На сегодняшний день около половины всего населения земного шара в той или иной степени страдает метеозависимостью, причем количество людей, которым любые изменения климатических условий доставляют определенный дискомфорт, растет с каждым годом. Во многом это вызва-

но техногенными изменениями климата планеты, которые мы сегодня называем «глобальным потеплением». То, о чем еще 50 лет назад говорили как о возможном последствии технического прогресса, которое проявится в далеком будущем, сегодня уже стало реальностью. И человеческий организм, который постоянно и на всех уровнях взаимодействует с окружающей средой, не может не реагировать на изменения климата и электромагнитного поля Земли.

Человеческий организм – это открытая система, которая не может существовать без взаимодействия с окружающей средой. Именно потому любые изменения в состоянии этой среды в той или иной степени сказываются и на нашем организме. В последние годы проблеме метеозависимости клиническая медицина уделяет особое внимание, поскольку заболевание приобретает характер пандемии и с каждым годом проявляется все сильнее.

Примечательно, что метеозависимость может возникать в любом возрасте, хотя пожилые люди находятся в группе повышенного риска из-за возрастных изменений в организме. К сожалению, немногие родители сегодня знают, что метеозависимость может развиваться и в раннем детском возрасте. И то, что они принимают за капризы ребенка, – на самом деле проявления данного заболевания.

На заметку!

Метеозависимым людям крайне важно организовать

свое питание таким образом, чтобы организм получал полезные вещества – белок для строительства клеток, углеводы для энергии, жиры для деятельности мозга и сложных внутренних химических процессов, позволяющих сохранять здоровье.

Как погода может сказываться на нашем организме

На организм любого человека оказывают влияние любые изменения в погоде, а также атмосферные и электромагнитные явления и колебания.

В ряде случаев такие явления «накладываются» друг на друга и действуют как совокупность факторов, однако каждое погодное изменение имеет собственное значение и собственный механизм влияния на общее состояние и самочувствие людей.

Температура воздуха

Температура окружающей среды не может не сказываться на состоянии нашего организма.

Для поддержания нормального гомеостаза человеческому телу нужна постоянная температура (нормальная внутренняя температура организма – $38\text{ }^{\circ}\text{C}$, температура наружных кожных покровов – $36,5\text{--}36,6\text{ }^{\circ}\text{C}$). Понятно, что такая температура заметно отличается от температуры окружающей среды, поэтому в нашем организме существует особая система терморегуляции, которая позволяет поддерживать температуру тела на одном уровне и «сглаживать» влияние жары или холода.

Перегрев и переохлаждение вредят человеческому организму, заставляя его адаптивные механизмы работать с серьезной нагрузкой. Поэтому в жару и холод мы чувствуем себя не лучшим образом, хотя и проявляется это по-разному. Но наибольшее отрицательное воздействие оказывают перепады температур.

Клинические исследования установили, что при колебании температуры воздуха уже на $6\text{--}8\text{ }^{\circ}\text{C}$ организм человека (даже совершенно здоровый) ощущает высокую нагрузку, с которой далеко не всегда справляются защитные механизмы. Резкий перепад температур сказывается на многих органах и системах организма: в первую очередь на сердеч-

но-сосудистой, эндокринной и иммунной системах, поскольку именно они первыми принимают на себя возросшую нагрузку и начинают к ней адаптироваться.

Особенно выражено влияние перепада температур на людей, у которых есть какие-либо острые или хронические заболевания, например сахарный диабет, дисфункция щитовидной железы, артериальная гипертензия или гипотензия, сердечная недостаточность.

Людам, страдающим такими заболеваниями, врачи не рекомендуют часто менять климатические пояса, чтобы не перегружать организм и не вызывать рецидивов болезни.

Атмосферное давление

Атмосферное давление человеком не ощущается, но при этом именно его уровень является наиболее важным фактором, влияющим на самочувствие всех людей без исключения, независимо от состояния их здоровья и степени приспособляемости к меняющимся условиям окружающей среды.

Такое влияние атмосферного давления обусловлено тем, что при его отклонении изменяется и внутреннее давление во всех органах человека. Изменение внутреннего давления приводит к раздражению барорецепторов – нервных окончаний, которые реагируют на перемены давления.

В первую очередь раздражаются барорецепторы в стенках кровеносных сосудов, плевральные и брюшинные рецепторы, а также рецепторы суставных капсул. Из-за этого раздражения у людей, страдающих заболеваниями суставов или когда-то перенесших травму опорно-двигательного аппарата, возникает обострение заболевания, то состояние, которое обычно в народе называют «крутит суставы на погоду».

Также снижение атмосферного давления вызывает понижение парциального давления кислорода в крови, из-за этого он хуже усваивается клетками, и возникает гипоксия (кислородное голодание тканей).

К гипоксии наиболее чувствительны нервные клетки, особенно клетки головного мозга. Этим объясняется тот факт,

что при снижении атмосферного давления даже здоровые люди испытывают головную боль.

На заметку!

Зная о своей склонности к метеопатии, имейте при себе необходимые средства, которые могут поддержать ваше здоровье в сложные дни. Регулярно обследуйтесь у врача, а по его рекомендациям пользуйтесь возможностями современной медицины.

Морозы

К холоду человеческий организм адаптируется значительно хуже, чем к жаре. Собственных механизмов терморегуляции, направленных на поддержание нормальной температуры тела при морозе (сужение периферических сосудов, мышечная дрожь, которая позволяет выделить энергию на обогрев, прекращение потоотделения), недостаточно. Поэтому человеку требуются теплая одежда, калорийное питание (в качестве источника энергии для обогрева) и горячее питье. Но иногда и их бывает недостаточно, чтобы сгладить воздействие мороза на организм.

Спазм сосудов, который помогает ограничить приток крови к коже и тем самым сократить потерю тепла, может быть слишком сильным, нарушающим нормальное кровообращение.

При этом развивается гипоксия тканей, к которым не поступает в достаточных количествах кислород. Особенно уязвимы ткани конечностей, поскольку кровеносные сосуды, находящиеся в них, обычно сужаются сильнее.

Мороз опасен еще и тем, что он меняет реологические свойства крови: кровь становится более вязкой из-за увеличения в ней количества кровяных элементов (тромбоцитов, эритроцитов, фибриногена и пр.).

Повышенная вязкость крови не только затрудняет нор-

мальное кровообращение, но и существенно увеличивает риск образования сосудистых тромбов.

Помимо сердечно-сосудистой системы и мягких тканей, которым в морозы грозит кислородное голодание, страдает также иммунная система. Эпидемии простудных заболеваний при сильных похолоданиях – лучшее тому подтверждение. Ослабленная иммунная система уже не справляется с функцией защиты организма от вирусов и бактерий, и человек заболевает гриппом, ОРВИ или другими инфекционно-простудными заболеваниями.

На некоторых людей морозы действуют еще и как аллерген; в редких случаях возможна аллергия на холод, которая проявляется покраснением кожных покровов, зудом, отечностью, иногда шелушением кожи. Все эти симптомы исчезают практически сразу после прекращения действия аллергена, т. е. мороза.

Перемена погоды в межсезонье

Резкие смены погодных условий, как и резкие перепады температур, сказываются на нашем организме не лучшим образом.

Весной и осенью, когда устойчивая сезонная погода еще не установилась, многие люди страдают от стремительных перемен: солнечный день сменяется пасмурным с осадками, снег или дождь резко переходят в солнечную погоду.

Такие изменения существенно влияют и на физическое, и на психологическое состояние людей. Страдают сердечно-сосудистая, эндокринная и иммунная системы, настроение человека неожиданно и без видимых причин меняется от хорошего к плохому и обратно.

В межсезонье возрастает риск развития или обострения заболеваний сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

Ветер и влажность воздуха

Скорость движения ветра существенно сказывается на рецепторах кожных покровов и открытых участков слизистой. При раздражении этих рецепторов повышается нагрузка на нервную систему, поэтому сильный ветер в первую очередь вредит людям, страдающим какими-либо нервными заболеваниями. При хронических болезнях кожи или глаз ветер усиливает их симптоматику и может привести к обострению заболевания своим механическим раздражающим действием.

Кроме чисто механического раздражения кожи, ветер также способен вызывать вегетососудистую дистонию, приступы головной боли, мигрени, а у людей с повышенной психической восприимчивостью – и сильную депрессию.

Влажность воздуха – также немаловажный фактор, постоянно влияющий на человека. Оптимальная для нашего организма влажность воздуха – 50–55%.

При повышенной влажности нарушаются механизмы терморегуляции, поскольку в холод высокая влажность заметно понижает устойчивость организма к переохлаждению, а в жару существенно понижает теплоотдачу, из-за чего возможен сильный перегрев и даже тепловой удар. Известны случаи, когда люди получали обморожения лица и пальцев рук и ног при температуре воздуха +4 °С, но при повышенной

влажности и сильном ветре.

Кроме того, перепады относительной влажности воздуха негативно сказываются на людях с заболеваниями органов дыхания, кожи и сердечно-сосудистой системы.

Высокая или низкая влажность вызывает рецидивы и обострения заболеваний, заметно ухудшает общее самочувствие.

Солнечное излучение

Солнечное излучение оказывает заметное влияние на весь организм человека в целом; нет таких органов или систем, которые бы не подвергались воздействию солнечных лучей. Причем и гипоинсоляция (недостаток солнечных лучей), и гиперинсоляция (их переизбыток) одинаково опасны.

Гипоинсоляция приводит к развитию гиповитаминоза витамина D, снижению иммунитета, возникновению неврозов, неврозоподобных состояний и даже депрессий.

Гиперинсоляция вызывает заболевания кожи (фотодерматиты) и способствует возникновению доброкачественных опухолей. Также повышенное солнечное излучение приводит к обострению аутоиммунных заболеваний (например, системной красной волчанки), кожных и сердечно-сосудистых болезней.

Метеозависимость от солнечного излучения особенно выражена у детей.

Электромагнитное поле планеты

Электромагнитных волн, исходящих от Земли, мы не ощущаем, но они оказывают заметное влияние на наш организм.

Как известно, наша планета имеет собственное магнитное поле с магнитными полюсами, находящимися близко к географическим полюсам. Магнитные полюса соединяются между собой силовыми магнитными линиями.

По этим магнитным линиям постоянно движутся заряженные частицы, присутствующие и в атмосфере самой Земли, и в открытом космосе вокруг нее.

Силовые линии работают как своего рода ловушка, захватывая эти частицы и заставляя их двигаться упорядоченно. Такие упорядоченные частицы, движущиеся вдоль силовых магнитных линий, в совокупности образуют радиационный пояс планеты.

При изменениях солнечной активности (интенсивности солнечного излучения) основные параметры магнитного поля заметно изменяются. Если солнечная активность меняется значительно, изменения параметров магнитного поля происходят резко и скачкообразно. Такие изменения – это те самые магнитные бури, к которым особенно чувствительны нервная и сердечно-сосудистая системы человеческого организма.

Геомагнитные возмущения, или магнитные бури, изменяют тонус кровеносных сосудов, повышают нагрузку на сердечную мышцу, изменяют нормальные механизмы нейроэндокринной регуляции основных процессов метаболизма. В период магнитных бурь возрастает выработка тромбоцитов, в результате чего кровь становится более вязкой и нарушается капиллярное кровообращение. Это особенно опасно для мозга, поскольку нарушения мозгового кровообращения быстро приводят к гипоксии и сильным головным болям, вызванным кислородным голоданием нервных клеток.

Особенно выражены симптомы метеозависимости от электромагнитного поля Земли у людей, страдающих патологиями нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной систем, а также у людей старше 55 лет.

На заметку!

Метеозависимым людям необходимо высыпаться и не переутомляться, так как усталость и стрессы приводят к обострению чувствительности к переменам погоды. Для хорошего сна надо вовремя ложиться спать, перед сном не смотреть телевизор. На ночь можно выпить стакан кефира, ромашкового чая или молока с медом.

Любопытно, что люди с выраженной метеозависимостью чувствуют дискомфорт не только при изменениях погодно-климатических условий, но и непосредственно перед ни-

ми. Опережающие симптомы метеозависимости делают таких людей своеобразным барометром: изменения в погоде они могут предсказать уже за 1–2 дня.

Все природные и погодные факторы воздействуют на организм человека гораздо сильнее, когда они становятся экстремальными, проходя определенный порог допустимых значений. Например, температура воздуха выше 38–40 °С – это уже экстремальная жара, которая приводит к обезвоживанию организма, пересыханию слизистых оболочек, нарушению нормального кровообращения и теплообмена. Она крайне опасна для людей с сердечно-сосудистыми, эндокринными, дерматологическими и любыми иными заболеваниями. Но опасна она и для относительно здоровых людей, поскольку существенно ухудшает их состояние даже в том случае, если у них не наблюдалось ранее признаков метеозависимости.

Экстремальный по силе и скорости ветер способен не только ухудшить состояние здоровья, но и нанести механические травмы человеку. Экстремальные морозы – это почти всегда обморожения, серьезные переохлаждения, нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, обострение кожных и иммунных заболеваний.

В случае с воздействием на организм человека экстремальных климатических факторов можно говорить не о метеозависимости, а о повреждающем действии того или иного природного явления. Но при этом именно метеозависимые

люди страдают в первую очередь, так как повышенная чувствительность к изменениям климата делает их более уязвимыми, чем те, кто от перепадов погодных условий не страдает.

Отдельная категория экстремальных погодных явлений – это стихийные бедствия. Тропические циклоны, ураганы, наводнения, землетрясения, цунами и извержения вулканов убивают сотни и тысячи людей непосредственно в зоне своего действия.

Однако при этом многие забывают, что такие стихийные бедствия причиняют непоправимый вред даже тем людям, которые находятся далеко от зоны поражения. При сильной метеозависимости землетрясение или наводнение на другом конце земного шара может привести к серьезному обострению любых заболеваний, в том числе обострению самой метеозависимости. Такое «удаленное» действие объясняется возмущением электромагнитного поля Земли и нарушением ее сейсмологических поясов.

Причины метеозависимости

Основная причина метеозависимости заключается в том, что человек является неотъемлемой частью биосферы Земли и не может существовать без тесного взаимодействия с окружающей средой. Именно поэтому наш организм реагирует на любые изменения погоды.

Однако здоровым людям свойственна только метеочувствительность, тогда как люди, страдающие какими-либо заболеваниями или нарушениями в нормальной работе организма, имеют все признаки метеозависимости.

Все климатические факторы действуют на человеческий организм в совокупности, поэтому зачастую метеозависимость человека обусловлена комплексом изменений погодных условий, а не каким-то отдельным природным явлением. Такая комплексная зависимость дала медикам повод говорить о сезонной метеозависимости, возникающей под влиянием климатических факторов, характерных для разных времен года.

Обычно изменения сезонных условий приводят к резким вспышкам инфекционных болезней, обострениям ряда хронических заболеваний. Например, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, некоторые нервные болезни и ряд метаболических нарушений, ведущих к истощению организма, носят явно выраженный сезонный характер: все

эти заболевания обостряются весной и осенью, как раз в тот период, когда наступает межсезонье и погода резко меняется то в одну, то в другую сторону.

Очень часто метеозависимость возникает на фоне уже имеющихся в организме заболеваний, поэтому люди, имеющие проблемы со здоровьем, находятся в группе риска.

Основные факторы риска развития метеозависимости

Существует ряд факторов, способствующих развитию метеозависимости. В их число входят:

- черепно-мозговые травмы и травмы опорно-двигательного аппарата. Даже полностью вылеченные травмы дают о себе знать на протяжении многих лет при изменении погоды;

- артериальная гипертензия и гипотензия (повышенное или пониженное давление). Также в группе риска находятся люди, страдающие повышенным внутричерепным и внутриглазным давлением;

- хронические оториноларингические заболевания (фарингиты, гаймориты, фронтиты, синуситы и пр.);

- патологии, сопровождающиеся дыхательной недостаточностью (тяжелые болезни органов дыхания, некоторые пороки сердца);

- нарушения мозгового кровообращения, нервные болезни;

- патологии кровеносной системы, сопровождающиеся нарушением кровообращения и гипоксией тканей;

- все виды хронических инфекционно-воспалительных заболеваний (бронхит, пиелонефрит, гастрит, колит, энтероколит, тонзиллит, фарингит и пр.);

- ряд сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе сер-

дечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца, ревматоидный миокардит и другие кардиопатологии;

– болезни эндокринной системы (сахарный диабет, дисфункция или гиперфункция щитовидной железы, патологический климакс);

– системные аутоиммунные заболевания;

– выраженные анемии любой этиологии;

– возраст старше 55 и младше 3 лет;

– гиподинамия и недостаточное нахождение на свежем воздухе;

– неправильный режим дня, переедание и нерациональное питание.

Кроме того, развитию метеозависимости способствуют ухудшение экологической обстановки и заметное изменение климата в сторону потепления, которое наблюдается в последние годы. Медики заметили, что чаще от метеозависимости страдают жители больших городов. Такая закономерность обусловлена большим количеством стрессов, которым подвержены чаще именно городские жители, общей невротизацией населения, особенностями питания.

Также развитие метеозависимости во многом определяется способностью конкретного организма адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды и степенью развития механизмов регуляции и компенсации.

Способность к адаптации зависит и от наследственности человека, и от состояния его организма: если какие-то ор-

ганы или системы ослаблены в результате заболевания, они будут страдать от метеозависимости в первую очередь.

Метеоневроз как фактор развития метеозависимости

Метеоневроз – это состояние, при котором здоровые люди страдают от симптомов метеозависимости. Обычно метеоневроз обусловлен нарушением нейрогуморальной регуляции внутренних процессов организма и вызывается снижением способности этого организма к адаптации.

Метеоневроз обычно развивается у людей, подверженных частым стрессам, у тех, кто постоянно сталкивается с повышенными интеллектуальными нагрузками (люди творческого и умственного труда), у приверженцев вредных привычек – курения, злоупотребления спиртным и пр. Также способствуют развитию метеоневрозов гиподинамия, неправильное питание и наследственная предрасположенность (наследственные нарушения нейрогуморальной регуляции).

На заметку!

Метеозависимым людям необходимо вести здоровый образ жизни. Для этого не стоит резко менять свои привычки, просто нужно постараться не переедать, больше двигаться, ограничивать время просмотра телевизионных передач и время, проведенное у компьютера. Приоритет надо отдавать пребыванию на улице, общению с родными, прогулкам с собакой, походам за город, посещению катка, пар-

ка, леса, спортивных соревнований. Здоровый образ жизни – это удовольствие и радость от полезных физическому и моральному здоровью дел.

Человек, страдающий метеоневрозом, проявляет повышенный уровень тревожности при каждом изменении погоды, заранее расстраивается из-за возможных изменений климатических условий, постоянно ждет ухудшения состояния.

В случае с метеоневрозом можно говорить о своеобразном порочном круге: стрессы и снижение адаптивных способностей центральной нервной системы вызывают метеоневроз, он способствует развитию прочной метеозависимости, а появившаяся метеозависимость, в свою очередь, становится для человека постоянным источником стресса. Из этого круга вырваться достаточно сложно, если не принять как данность, что метеоневроз и метеозависимость – это заболевания, требующие систематического лечения.

Как определить метеозависимость

Симптомы метеозависимости во многом зависят от того, какая именно система дала сбой в организме человека и теперь реагирует на изменения климатических условий. Нельзя сказать, что у всех заболевание протекает почти одинаково – у каждого человека, в зависимости от состояния его здоровья и вида имеющихся патологий, симптомы будут отличаться.

Медики выделили пять групп симптомов, которые преобладают при заболеваниях той или иной системы.

На основе этих групп симптомов установили пять клинических видов метеозависимости.

Церебральный вид метеозависимости

Основными проявлениями церебрального вида метеозависимости являются головные боли и головокружения при изменении погодных условий.

Зачастую головные боли носят характер мигрени – устойчивого болевого синдрома, который сложно снять медикаментозными препаратами. Головокружения сопровождаются нарушениями зрения (мелькание «мушек» в глазах, появление в зоне видимости световых или темных пятен, иногда потемнение в глазах) и шумом в ушах.

Человек испытывает слабость, обычно у него повышается внутричерепное давление, на фоне головокружений возможно появление тошноты и даже рвоты. Иногда общее состояние больного напоминает диспепсическое расстройство или пищевое отравление. Единственное отличие заключается в том, что температура тела остается неизменной.

Сердечный вид метеозависимости

Метеозависимость сердечного типа проявляется разнообразными нарушениями в работе сердечно-сосудистой системы: учащенное сердцебиение, боли в области сердца, ощущение перебоев в сердечном ритме, нехватка воздуха. При клиническом обследовании у людей с сердечной метеозависимостью можно обнаружить увеличение частоты дыхания, нарушение ритма сердечных сокращений и их частоты.

Нередко сбои в работе сердечно-сосудистой системы сопровождаются бледностью, ознобом, общей слабостью. У больного становятся холодными конечности, иногда его бросает в пот. Психическое состояние – угнетенное, поскольку человек боится задохнуться, испытывает страх перед возможным инфарктом или инсультом.

Астеноневротический вид метеозависимости

При данном виде метеозависимости основными являются симптомы церебрастенического свойства: повышенная утомляемость, апатия, общая слабость, раздражительность, склонность к неврозам и депрессии. У человека заметно снижаются способности к интеллектуальной работе, из-за сильной слабости невозможны физические нагрузки и выполнение любых работ, связанных с физическим трудом.

Из-за того, что нейрорегуляция сосудистого тонуса нарушается, возможны необоснованные перепады артериального давления: давление может без видимой причины меняться несколько раз в течение дня. Перепады давления вызывают головные боли, повышают нервозность.

Смешанный вид метеозависимости

Данный вид метеозависимости характеризуется симптомами, характерными и для сердечного, и для церебрального видов: нарушается сердечный ритм, возникают ощущение нехватки воздуха и головные боли. Человек чувствует себя слабым, разбитым, испытывает головокружения.

Общее ухудшение самочувствия сказывается на психическом состоянии, вызывает неврозоподобные состояния, угнетение интеллектуальных и физических способностей.

Неопределенный вид метеозависимости

Данный вид метеозависимости не имеет четко выраженных симптомов со стороны той или иной системы. Характеризуется общей слабостью, угнетенным психологическим состоянием, заторможенностью реакций. Обычно у больного появляются болевые ощущения неопределенной локализации: боли и ломота в суставах, «блуждающие» мышечные боли, например болят мышцы ног, через время они проходят и начинают болеть мышцы спины и т. д. Также могут появляться симптомы пищеварительного расстройства: тошнота, дискомфорт в области желудка и кишечника, нарушение стула.

Обычно все эти симптомы проявляются именно как реакция на изменение климата и проходят сами по себе при нормализации привычных погодных условий. Привязка ухудшения общего состояния к климатическим условиям – это главный признак метеозависимости. Если симптомы возникают независимо от погодных условий, есть смысл пройти клиническое обследование – возможно, речь идет о каком-то скрытом заболевании, которое обязательно нужно выявить и лечить.

Конечно, четко выделить вид метеозависимости у конкретного человека получается далеко не всегда, ведь каж-

дый организм индивидуален и реагирует на метеорологическую обстановку по-своему. Особенно сложно определить вид и степень метеозависимости у тех людей, которые страдают хроническими заболеваниями сразу нескольких органов, потому что симптомы метеозависимости накладываются на симптомы обострения уже имеющихся заболеваний.

Поэтому не всегда можно руководствоваться только субъективными ощущениями, они могут быть очень обманчивыми и не раскрывать полной картины состояния организма.

Предпочтительнее пройти полное клиническое обследование для выявления возможных системных патологий, которые могут иметь влияние и на развитие метеозависимости, и на общее состояние здоровья человека.

Степени метеозависимости и их симптомы

В зависимости от выраженности патологических состояний, возникающих в ответ на перемену климатических условий, выделяют несколько степеней метеозависимости, имеющих свои характерные особенности. Сегодня в медицине различают три степени метеозависимости по тяжести симптомов и проявлений заболевания.

Метеозависимость первой степени

Это наиболее легкая степень заболевания, которую еще называют повышенной метеочувствительностью. Как известно, метеочувствительность в легкой степени характерна для каждого здорового человека. Если же метеочувствительность начинает доставлять выраженный дискомфорт при каждом изменении погодных факторов, ее считают первой степенью метеозависимости.

Она характеризуется общей слабостью, легким недомоганием, похожим на проявление простудного заболевания, утомляемостью, слабостью, повышенной раздражительностью и снижением интеллектуальных и физических способностей человека.

У больных снижена работоспособность, ухудшено внимание и когнитивные способности, нередко снижен аппетит. Человек испытывает психологический дискомфорт, может беспричинно впадать в уныние, у него появляется повышенная сонливость.

Метеозависимость второй степени

Это средняя по тяжести степень метеозависимости, при которой клинические симптомы заболевания выражены более явно и отличаются большим разнообразием.

Медики еще называют эту степень заболевания собственно метеозависимостью. Для нее характерны описанные выше симптомы метеозависимости разных видов.

Объективное состояние человека в период обострения болезни из-за изменения погодных условий заметно ухудшено, выражены проявления дискомфорта со стороны различных органов и систем. Значительно снижена работоспособность и способность к интеллектуальной деятельности, больной испытывает психологический дискомфорт вплоть до развития неврозов и депрессивных состояний.

Метеозависимость третьей степени

Наиболее тяжелая стадия заболевания, получившая название *метеопатия*. Нарушения в работе органов и систем выражены явно и резко, болезнь начинается внезапно и сразу с тяжелых проявлений. Степень выраженности симптомов доходит до утраты больным работоспособности. Это состояние, которое требует квалифицированной медицинской помощи и лечения, поскольку справиться с ним самостоятельно больной может далеко не всегда.

При метеопатии каждое изменение погодных факторов или смена климатических поясов приводят к тяжелым расстройствам психического и физического характера.

У человека появляются сильные головные и сердечные боли, артериальное давление значительно повышено или понижено, возникают выраженные кожно-сосудистые реакции (сужение периферических сосудов, изменение цвета кожных покровов, холодный пот, озноб).

При второй и третьей стадиях метеозависимости количество лейкоцитов и тромбоцитов в крови заметно возрастает, поэтому по результатам клинического анализа крови можно сделать вывод о патологическом воспалительном процессе в организме. Однако после нормализации климатических условий количество кровяных элементов возвращается к исходному уровню – до следующего обострения заболевания.

Степень метеозависимости у конкретного человека во многом зависит от его образа жизни, состояния здоровья, региона проживания. Известны случаи, когда победить заболевание удавалось путем изменения климатического пояса и привычного образа жизни.

К сожалению, в современных реалиях такая возможность доступна не всем и не всегда, но ее все же нужно учитывать как перспективный способ лечения серьезной метеозависимости.

Основные причины и симптомы метеозависимости у детей грудничкового возраста

Напомним, что изменения, происходящие в организме человека под воздействием влияния метеорологических факторов, называются метеопатическими реакциями, или метеоневрозом (метеолабильностью). Обычно подобная реакция в яркой форме проявляется в том случае, если организм взрослого человека или ребенка ослаблен патологическими процессами или нарушена деятельность защитной, приспособительной и иммунной систем, хотя слабое проявление некоторых симптомов метеозависимости у младенцев – вполне закономерное явление.

Метеозависимость грудничков особенно остро проявляется на фоне таких осложнений, как внутриутробные инфекции, недоношенность или аномалии развития.

Многие родители, а в особенности мамы новорожденных детей, замечали связь между переменах погоды и изменением настроения своих малышей. Похолодало – ребенок плачет без видимых причин, выглядывает солнышко – успокаивается. Некоторые дети беспокоятся в ветреные дни, даже если не гуляют на улице, а иной раз малыш не спит всю ночь, и на следующий день изменяется погода.

Современная медицина объясняет эту связь метеозависимостью, которой подвержены буквально все дети, причем около 80% новорожденных реагируют на погодные капризы достаточно активно.

Как уже было сказано выше, в определенном смысле метеозависимость грудничков – физиологическая норма, но это не означает, что состоянием ребенка в период погодных изменений можно пренебрегать.

Любое изменение или отклонение в поведении, самочувствии или настроении грудного ребенка стоит рассматривать как возможный симптом. Например, при перемене погоды дети с пороками сердца испытывают слабость и удушье. Тяжело переносят аномальные колебания атмосферных условий малыши, страдающие астмоидными состояниями, заболеваниями органов дыхания. Метеоневроз также провоцирует проявления таких заболеваний, как псориаз, экзема и нейродермит.

При проявлениях метеозависимости следует сразу обращаться к доктору. Благодаря советам специалистов и заблаговременной подготовке к возможным реакциям родители могут облегчить состояние младенца, т. е. его реакцию на влияние погоды.

Почему именно дети в возрасте до года так уязвимы к изменениям окружающей среды?

Опытные педиатры заранее предупреждают молодых мам о том, что до полного зарастания родничковых областей на

черепе ребенок будет особенно чувствителен к климатическим переменам, а также изменениям атмосферного давления и магнитным бурям. Однако и после зарастания родничков малыш может сохранить привычку реагировать на изменение погоды. Это объясняется незрелостью большинства внутренних систем организма.

Например, вегетативная система, которая отвечает за адаптацию организма к окружающей температуре, у малыша может реагировать излишне активно, возбуждая органы дыхания, пищеварения, сосудистую систему. В этот момент ребенок ощущает дискомфорт, что и выражает активными движениями и плачем.

На заметку!

Метеочувствительность не считается официальным медицинским диагнозом, тем не менее это состояние обязательно учитывается при осмотре ребенка педиатром. Даже если мама не видит связи между настроением малыша и переменами погоды, она должна обращать внимание на все нюансы состояния ребенка и сообщать об этом врачу.

Одна из причин метеозависимости – наследственность. В этом случае стоит узнать больше о том, как развивался метеоневроз у родителя – с чем он связан и к каким последствиям привел. Собрав необходимую информацию и посоветовавшись со специалистом, родители могут предотвратить

наиболее неблагоприятные последствия унаследованного заболевания.

Большинство людей активно реагируют на недостаток кислорода в воздухе, которым сопровождаются погодные катаклизмы.

Недостаток кислорода приводит к гипоксии и ухудшению самочувствия: утомляемости, учащенному сердцебиению, стрессу. Испытывая гипоксию, дети теряют аппетит, бурно и негативно реагируют на любые действия родителей, кричат и не желают спать. По той же схеме органы и системы младенца реагируют на магнитные бури и изменения атмосферного давления.

Причина подобных состояний в том, что неразвитость нейроэндокринной системы не позволяет организму ребенка компенсировать негативные воздействия окружающей среды так, как это происходит в организме здорового взрослого человека.

Чаще всего метеоневроз проявляется в межсезонье, когда резко меняется атмосферное давление, а также температура, влажность и геомагнитный фон. В этот период метеозависимый ребенок много плачет, он возбужден, отказывается от материнской груди, теряет аппетит, сучит ножками, часто срыгивает. Метеозависимость может выражаться также в расстройстве пищеварения, напряженности мышц, нежелании спать.

На заметку!

Потеря аппетита – достаточно серьезный показатель того, что в детском организме происходят какие-то изменения.

Однако в некоторых случаях инстинкт подсказывает малышу, что стоит немного меньше есть, так как желудочно-кишечный тракт не готов к активной работе. Иногда отсутствие аппетита проявляется в жаркую погоду, иногда свидетельствует о каких-то проблемах с материнским молоком.

Эти мучительные и для младенца, и для родителей состояния нельзя оставить без внимания. Обязательно следует обратиться к врачу, подробно рассказать о происходящих переменах и терпеливо пройти все необходимые обследования у невропатолога, окулиста, хирурга, травматолога и ортопеда.

Дело в том, что метеочувствительность обостряет скрытые проблемы здоровья младенца. Иными словами, если у малыша слабый пищеварительный тракт, то в период ухудшения общего самочувствия, связанного с негативной реакцией на погодные явления, в наибольшей степени проявятся проблемы пищеварительной системы. Выявив с помощью метеозависимости слабое место, родители могут приостановить или даже предупредить развитие патологии, чем облегчат будущую жизнь малышу и себе самим.

Многие родители замечают также, что при перемене погоды ребенок будто бы теряет полученные психомоторные навыки, а также снижается его эмоциональный фон. Он как будто бы разучивается играть с любимыми погремушками, не хочет улыбаться в ответ на ласку родителей. Некоторые дети, уже научившиеся сидеть, отказываются делать это, вызывая беспокойство мам и пап: а вдруг это признаки какого-нибудь серьезного заболевания или деградации ребенка? К счастью, педиатры знают, что так может проявляться метеозависимость. Изменится погода, ребенок почувствует себя лучше – и снова будет сидеть, играть в ладушки и громко хохотать, радуя родителей.

Метеозависимость – это заболевание, к которому следует быть внимательным.

Даже если воспринимать метеозависимость как физиологическую норму, ею нельзя пренебрегать и рассчитывать, что с возрастом она сама пройдет. Дело в том, что организм человека – сложнейший биологический механизм, который нуждается в корректировке происходящих в нем процессов. Таким образом, склонность к реакции на перемены погоды с годами может только усилиться, и если в возрасте до года малыш реагировал на перемены давления лишь отсутствием аппетита, то позже могут прибавиться новые проблемы: головные боли, расстройство кишечника, неврологические дисфункции. Причем длительность проявления симптомов метеозависимости может увеличиться – ребенок начнет реа-

гировать на атмосферные изменения за сутки до их наступления, и плохое самочувствие будет сохраняться несколько суток.

В такие периоды способность к общению и обучению снизится, малыш не получит необходимых навыков, не выучит новых слов, что отразится на его развитии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.