****

**НЕСКОЛЬКО СЛОВ О ПОГОДЕ И ЗДОРОВЬЕ.**

Все живое на Земле, в том числе и человек, находятся под постоянным воздействием многих факторов окружающей среды, однако природа позаботилась о том, чтобы хорошо приспособить человеческий организм к среде обитания и колебаниям ее условий.

У практически здоровых людей резкая перемена погоды отражается, в основном, на состоянии психоэмоциональной сферы, то есть у этих людей серьезных сбоев в работе организма не происходит, но иногда дождь с утра способен вогнать их чуть ли не в депрессию.

Другое дело – хронические больные. Любые колебания температуры воздуха, атмосферного давления, напряженности электромагнитного поля могут вызвать у них нежелательные обострения основного заболевания, а то и привести на больничную койку.

Метеочуствительным людям полезно знать, какие именно неблагоприятные погодные условия вызывают у них различные болевые симптомы.
Резкие смены погоды, частые штормы, жестокие морозы, густые туманы, продолжительные метели, обильные снегопады, недостаток солнечного света – это отличительные черты климата Магаданской области.

Для жителей Магаданской области представляет интерес зависимость самочувствия от температуры воздуха. Континентальные районы отличаются очень низкими температурами воздуха в зимнее время года и для них типичны проявления холодовой болезни, которые неблагоприятно действуют на течение атеросклероза, гипертонической болезни, заболеваний центральной и периферической нервной системы.

Важнейшим метеоэлементом, влияющим на здоровье человека, является атмосферное давление, вернее его перепады. Действительно, атмосферное давление, при прохождение циклонов и атмосферных фронтов (что характерно для побережья Магаданской области) может измениться на 10-30 гПа за несколько часов. Такие изменения равносильны поднятию на гору высотой несколько сотен метров. Перепады атмосферного давления, особенно скачкообразные, негативно сказываются на системе кровообращения, сосудистом тонусе, артериальном давлении.

Отрицательно влияет на здоровье и высокая влажность воздуха, она приводит к обострению хронических заболеваний воспалительного характера.

Наиболее остро реагируют на капризы погоды кардиологические больные. На малейшую перемену погоды реагируют больные суставным ревматизмом, а также пациенты с заболеваниями легких, центральной нервной системы, опорно-двигательного аппарата.

Для хронических больных уменьшить зависимость от погоды помогает в первую очередь – лечение основного заболевания, а также лекарственная профилактика в случаях неблагоприятных прогнозов погоды.

Кроме того, очень полезно людям как отягощенным хроническими заболеваниями, так и не отягощенными, лечебная физическая культура, закаливание воздушными и солнечными ваннами, регулярный отдых на природе. Трудно переоценить также значение здорового образа жизни, отказ от такого фактора риска как курение. Все это способствует лучшей адаптации организма к меняющимся климатическим условиям.

  В.В. Завадько