

## Погода и здоровье

Из года в год в мире увеличивается количество людей, страдающих так называемой метеозависимостью, то есть ухудшением самочувствия в зависимости от перепадов атмосферного давления, температуры, влажности и других природных явлений.

Самым комфортным атмосферным давлением считается 750 мм рт. столба и любое, даже незначительное, отклонение в ту или иную сторону может вызвать отклонения в состоянии здоровья метеозависимых людей. В основном это больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Люди с проблемами дыхательной, опорно-двигательной, нервной системах, так же могут болезненно реагировать на изменения в атмосфере.

Данная проблема отнюдь не праздная, т.к. может иметь далеко идущие последствия. Одно дело пенсионер, сидящий на даче, страдающий метеозависимостью, и совсем другое, например, водитель автобуса, маршрутного такси, машинист тепловоза, крана и т.д. Болезненные ощущения, скачки давления влияют на способность работника концентрировать внимание, на скорость реакции в экстренных ситуациях. Все это в итоге может привести к аварийным ситуациям на производстве, ДТП, травмированию и гибели людей.

Атмосферное давление бывает высоким и низким. При прохождении антициклона атмосферное давление повышается. В это время стоит ясная безветренная погода, светит солнце и, как говорится, ничто не предвещает беды. Но люди с повышенным давлением (гипертоники), аллергики, астматики ощущают ухудшение самочувствия. К тому же, в безветренную жаркую погоду в атмосфере нашего города многократно увеличивается концентрация вредных химических веществ, выбрасываемых промышленными предприятиями и автомобильным транспортом, а периоды цветения определенных растений только усугубляют ситуацию.

В такую погоду люди часто жалуются на общее недомогание, сонливость, головные боли, снижение работоспособности и нарушения в работе органов и систем организма (возможны гипертонические кризы, приступы стенокардии, психические расстройства и пр.).

Снижение атмосферного давления происходит при циклоне. При этом бушуют ливни, грозы, шквалистый ветер, может быть резкое снижение температуры. С приближением циклона у метеочувствительных людей повышается внутричерепное давление, начинает болеть голова, появляется тревожность, портится настроение, снижается работоспособность, способность концентрировать внимание и др. Страдают больше всего

гипертоники, ревматики, астматики, больные артритами и другими хроническими заболеваниями.

Метеочувствительные люди со временем привыкают к таким реакциям организма на перемены погоды и, по мере возможности, сами пытаются облегчить данное состояние, но всегда существует опасность пропустить симптомы какого-то другого серьезного заболевания (инфаркта, инсульта, стенокардии и прочее). При наличии новых дополнительных симптомов нужно срочно вызывать бригаду скорой помощи и доверить специалистам устанавливать диагноз и назначать лечение.

Работникам, выполняющим работы с повышенной опасностью, от чьих действий может зависеть жизнь и здоровье людей, мы бы рекомендовали при прохождении предварительных и периодических медицинских осмотров говорить врачам о подобных проблемах со здоровьем, выполнять все их рекомендации, касаемые профилактики и лечения заболеваний, а кому-то, возможно, потребуется сменить профессию или место работы.

Будьте здоровы!

*Отделение исполнительной дирекции Фонда социального страхования от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний Украины в г.Запорожье.*