**Автор:**

Ефанова Юлия Алексеевна

1 курс, группа ЛД-11

ЕТЖТ - филиал ГРУПС

г. Елец, Россия

uliae251@ gmail.com

89056815146

**Научный руководитель:**

Косыгина Тамара Борисовна

преподаватель

ЕТЖТ - филиал ГРУПС г. Елец

**Как погодные условия влияют на здоровье человека?**

По данным различных источников, до 75% населения Земли чувствительны к погоде, причем женщины в большей степени, чем мужчины.

Погодная зависимость (метеочувствительность), нарушение адаптации человеческого организма к изменениям погодных условий.

Люди вокруг меня часто говорят мне об этом: «Головные боли означают перемену погоды». Действительно, внезапная головная боль - один из самых распространенных признаков метеочувствительности. Некоторые люди принимают смену климата и расстройства желудка за серьезное заболевание. Для того чтобы объективно, без тревоги оценивать свое состояние, необходимо подробно проанализировать феномен метеочувствительности.

Погодная гиперчувствительность это возникновение тревожных симптомов, таких как головная боль и слабость при резком повышении или понижении температуры, сильных порывах ветра, высоком или низком давлении (как сообщается в ежедневных прогнозах погоды), изменении атмосферного давления, магнитных бурях, повышенной солнечной активности или снижении уровня кислорода в атмосфере. Обычно повышенная чувствительность к металлам более выражена при наличии хронического заболевания, даже если оно находится в стадии ремиссии. Многочисленные исследования показали, что каждый человек в большей или меньшей степени реагирует на погоду.

Как известно, теплый воздух поднимается вверх, а холодный опускается вниз. В атмосфере огромные массы воздуха находятся в постоянном движении 24 часа в сутки. Это движение создает разницу в атмосферном давлении в различных слоях атмосферы. Так формируется погода в разных регионах. При быстром движении атмосферы могут образовываться циклоны, антициклоны, ветры и туман. Атмосферные фронты могут достигать скорости до десятков километров в час.

Для метеочувствительных людей важен не диапазон колебаний этих параметров, а сам факт изменения погоды. Циклоны и антициклоны особенно опасны в этом отношении.

Циклон - это система низкого давления. Когда циклон перемещается, погода ухудшается, возникают сильные ветры и снижается уровень кислорода в атмосфере. В то же время температура снижается, влажность повышается, а облачность, туман и осадки (в зависимости от сезона) увеличиваются.

Антициклон - это система высокого давления, которая приносит благоприятные погодные условия, исключая осадки и ветры. Большинство людей чувствуют себя лучше, когда это происходит. Антициклоны движутся медленнее, чем циклоны, поэтому изменения погоды происходят более плавно.

Метеочувствительные люди могут заранее подготовиться к неблагоприятным погодным условиям. Например, в прогнозах погоды всегда указывается возможность выпадения осадков, магнитных бурь и резких изменений барометрического давления. В особых случаях Министерство чрезвычайных ситуаций может также информировать население с помощью текстовых сообщений. Поэтому выполнение перечисленных ниже советов за день или два до наступления «плохой погоды» снизит ваши шансы заболеть.

Основные способы профилактики метеозависимости:

1. Ведите здоровый образ жизни:

* делайте зарядку по утрам и выполняйте короткие упражнения на гибкость в течение дня, это поможет стимулировать кровеносные сосуды и мышцы и улучшить циркуляцию крови в организме;
* спите не менее 7-8 часов, здоровый сон необходим для здоровья мозга;
* выпивайте не менее 1,5 литров воды в день (вода необходима для функционирования всего организма), пейте не более одной-двух чашек кофе в день;
* ешьте здоровую пищу. Она обеспечивает энергией каждую клетку нашего тела. Обращайте внимание на состав пищи, которую вы едите каждый день, и следите за тем, чтобы ваши блюда были богаты витаминами и натуральными ингредиентами, а не заменителями или консервантами.

1. Придерживайтесь правильного питания:

* избегайте жирной белковой пищи, жареной, копченой, острой и готовой к употреблению пищи;
* увеличьте количество продуктов, содержащих витамин Е и омега-кислоты.

1. Воздержитесь от чрезмерного употребления никотина, алкоголя и кофе, так как они поражают кровеносные сосуды и другие органы, играющие важную роль в механизме адаптации.
2. Минимизируйте негативное воздействие погодных условий на организм. В плохую погоду как можно больше находитесь в помещении, избегайте работы по дому и тяжелой работы, держите ноги и шею в тепле и хорошо проветривайте помещение.

Не забывайте заботиться о своем здоровье при изменении погодных условий!