Здоровье и психическое состояние человека зависят от многих факторов. Одним из них является климат, именно он оказывает огромное воздействие на человеческий организм. В статье мы рассмотрим, как климат влияет на людей. как климат влияет на людей Когда заметно климатическое воздействие Самое очевидное влияние происходит в следующих случаях: Резкая смена погоды. Внезапный сильный ветер, гроза или похолодание вызывают изменение состояния здоровья. У людей покрепче ухудшение самочувствия практически не ощущается, но у сердечников, гипертоников, диабетиков начинаются сильные головные боли, повышается давление вплоть до гипертонического криза, может быть инфаркт. Переезды на дальние расстояния. Климат и человек имеют тесную взаимосвязь между собой. Например, когда жители севера приезжают на отдых на море, некоторое время они чувствуют себя не слишком хорошо из-за морского воздуха, жаркого солнца и других факторов. Врачи не рекомендуют совершать дальние переезды людям с хроническими заболеваниями. Многие считают, что если долго жить в одном месте, то со временем организм адаптируется, и всякое влияние прекращается, но на самом деле это не так. Климатические условия воздействуют на человека постоянно. Для одних это благотворное воздействие, для других - пагубное. Все зависит от индивидуальных особенностей каждого. КАК ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА МАЛЫШОМ? Новая линейка детских шампуней Кря-Кря с витамином F: Нежный и бережный уход Натуральный состав! Узнать больше... SlickJump® Что такое климат Это не только совокупность жарких и холодных дней в году, не только среднесуточная температура или количество выпадаемых осадков. Это метеорологические явления, а также земная и солнечная радиация, магнитное поле, ландшафт, электричество, выделяемое атмосферой. Влияние климата на человека происходит за счет совокупности этих факторов. погода и здоровье Научный подход Еще в древние времена в Индии и Тибете были сделаны заключения о том, как на самочувствие влияют разные погодные условия, такие как солнце, дождь, грозы. В этих странах и по сей день изучают, как климат влияет на людей. Для лечения сохраняются методики, которые тесно связаны с временами года или погодой. Уже в 460-х годах Гиппократ писал в своих трактатах, что погода и здоровье имеют прямую связь между собой. brand logo Рекомендованные препараты для лечения женских заболеваний Канефрон® Н Цистит? Пиелонефрит? МКБ? Гломерулонефрит? Драже, 60 шт. 438 руб. Заказать! Канефрон® Н Цистит? Пиелонефрит? МКБ? Гломерулонефрит? Капли, 100 мл. 471 руб. Заказать! Мастодинон® Против мастопатии, ПМС и мастодинии Таблетки, 60 шт. 572 руб. Заказать! Мастодинон® Против мастопатии, ПМС и мастодинии Капли, 100 мл. 809 руб. Заказать! SlickJump® Есть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом. Развитие и прогрессирование некоторых болезней неоднообразно в течение года. Всем медикам известно, что зимой и осенью происходит обострение желудочно-кишечных заболеваний. Более научный подход к этому вопросу был осуществлен в XIX веке, когда в Петербургской академии наук видные ученые того времени - Павлов, Сеченов и другие - изучали, как климат влияет на людей. Они провели медицинские опыты, проанализировали имеющиеся сведения и пришли к выводу, что некоторые эпидемии появляются и особенно тяжело протекают именно в зависимости от климатических условий. Так, вспышка лихорадки западного Нила дважды была зафиксирована в России во время аномально теплой зимы. Уже в наше время эти наблюдения неоднократно подтверждались. умеренный климат Типы взаимодействия Существует два типа влияния климата на организм: прямое и косвенное. Первое непосредственно связано с климатическими условиями, и результаты его легко различимы. Наблюдать это можно на процессах теплообмена человека и окружающей среды, а также на кожных покровах, потоотделении, кровообращении и метаболизме. Косвенное влияние климата на человека более продолжительное по времени. Это изменения в его теле, которые происходят по истечении определенного срока нахождения в конкретной природной зоне. Одним из примеров этого влияния может послужить адаптация к климату. Многие альпинисты при подъемах на большие высоты испытывают болезненные ощущения и проблемы с дыханием. Однако они проходят при частых подъемах или при определенной программе адаптации. климат и человек Влияние высоких температур на организм человека Жаркий климат, особенно тропический с повышенной влажностью является очень агрессивной средой по степени воздействия на человеческий организм. В первую очередь это связано с повышенной теплоотдачей. При высокой температуре она повышается в 5-6 раз. Это приводит к тому, что рецепторы передают сигналы мозгу, и кровь начинает циркулировать гораздо быстрее, в это время происходит расширение сосудов. Если таких мер недостаточно для поддержания теплового баланса, то начинается обильное потоотделение. Чаще всего от жары страдают люди, подверженные болезням сердца. Медики подтверждают, что жаркое лето – это время, когда происходит большего всего сердечных приступов, а также наблюдается обострение хронических сердечно-сосудистых заболеваний. Также следует знать, как климат влияет на людей, проживающих в тропиках. Они имеют худощавое телосложение, более жилистое строение. У жителей Африки можно наблюдать удлиненные конечности. Среди жителей жарких стран реже встречаются люди с большими жировыми отложениями. В целом, население этих стран «мельче», чем то, которое проживает в природных зонах, где умеренный климат. Повышает стрессоустойчивость! Защищает от негативного влияния стресса и перенапряжения! Капсулы 250 мг. mildronat.ru Есть противопоказания. Посоветуйтесь с врачом. Конкурс для педагогов. Участие – 0 ₽ Международный конкурс «Сократ»! Для аттестации! Оплата диплома 100 ₽ после результата! irso-sokrat.ru Яндекс.Директ климатические условия Влияние на самочувствие более низких температур У тех, кто попадает в северные районы или постоянно там живет, наблюдается уменьшение теплоотдачи. Это достигается за счет замедления кровообращения и сужения сосудов. Нормальная реакция организма – это достижение баланса между теплоотдачей и теплообразованием, а если этого не происходит, то постепенно понижается температура тела, угнетаются функции организма, происходит расстройство психики, итог этого – остановка сердца. Важную роль в нормальной жизнедеятельности организма там, где холодный климат, играет липидный обмен. У северян гораздо быстрее и легче происходит обмен веществ, поэтому нужно постоянное восполнение энергопотерь. По этой причине их основной рацион – жиры и белки. Жители севера имеют более крупное телосложение и значительный слой подкожного жира, который препятствует отдаче тепла. Но не все люди способны нормально адаптироваться к холоду, если происходит резкая смена климата. Обычно работа механизма защиты у таких людей приводит к тому, что у них развивается «полярная болезнь». Чтобы избежать сложностей с адаптацией к холоду, нужно принимать в больших количествах витамин C. влияние климата на человека Изменение климатических условий Погода и здоровье имеют прямую и очень тесную связь между собой. В регионах, для которых характерно постепенное изменение погодных условий, люди менее остро переживают эти переходы. Считается, что средняя полоса имеет самый благоприятный климат для здоровья. Потому что там, где смена времен года происходит очень резко, большинство людей страдает от ревматических реакций, возникновения болей в местах старых травм, головных болей, связанных с перепадами давления. Однако есть и обратная сторона медали. Умеренный климат не способствует развитию быстрой адаптации к новой среде. Мало людей из средней полосы способны без особых проблем привыкнуть к резкому изменению температуры окружающей среды, сразу адаптироваться к жаркому воздуху и яркому солнцу юга. Они чаще страдают от головных болей, быстрее обгорают на солнце и дольше привыкают к новым условиям. Интересные факты То, что климат и человек неразрывно связаны, подтверждают такие факты: Жители юга тяжелее переносят холод там, где местные могут ходить, не надевая на себя много одежды. Когда жители засушливых районов попадают в тропическую местность, где вода буквально стоит в воздухе, они начинают болеть. Жара и повышенная влажность делают людей из средней полосы и северных районов вялыми, болезненными и апатичными, им становится тяжело дышать, а также в разы повышается потоотделение. жаркий климат Температурные колебания Перепады температур - серьезное испытание для здоровья. Особенно болезненной является смена климата для ребенка. Что происходит в организме при резких колебаниях температур? Очень холодный климат провоцирует чрезмерное возбуждение, в то же время жара, наоборот, ввергает человека в состояние апатии. Смена этих двух состояний зависит от того, с какой скоростью меняется температура. При резком похолодании или потеплении обостряются хронические проблемы, развиваются сердечно-сосудистые заболевания. Только при плавном переходе от низких температур к высоким и наоборот организм успевает адаптироваться. .Директ резкая смена климата Высота тоже небезопасна Влажность воздуха и смена давления тоже имеют серьезное значение. В первую очередь это влияет на терморегуляцию. Холодный воздух охлаждает тело, а горячий, наоборот, на что рецепторы кожи реагируют соответственно. Очень хорошо такое влияние заметно при поднятии в горы, где с каждым десятком метров меняются климатические условия, атмосферное давление, скорость ветра и температура воздуха. Уже на высоте 300 метров начинается гипервентиляция легких из-за того, что ветер и малое содержание кислорода в воздухе мешают нормальному дыханию. Ускоряется кровообращение, потому что организм пытается разогнать недостаточное количество кислорода по всем клеткам. С повышением высоты эти процессы еще больше усиливаются, в крови появляется большое количество эритроцитов и гемоглобина. На больших высотах, где низкое содержание кислорода и более сильная солнечная радиация, у человека значительно усиливается обмен веществ. Это может замедлить развитие заболеваний, связанных с метаболизмом. Однако резкая смена высоты может оказать и пагубное воздействие. Именно поэтому многим людям рекомендуется отдых и лечение в санаториях на умеренных высотах, где выше давление и более чистый воздух, но при этом в нем достаточное количество кислорода. В прошлом веке многих туберкулезных больных отправляли в такие санатории или в места с сухим климатом. холодный климат Защитный механизм При частых сменах природных условий тело человека со временем выстраивает что-то вроде барьера, поэтому значительных изменений не наблюдается. Адаптация происходит быстро и относительно безболезненно, причем вне зависимости от направлений переездов и от того, как резко меняется температура при смене климата. Альпинисты испытывают большие перегрузки на вершинах, которые могут стать смертельными. Поэтому с собой они берут специальные кислородные баллоны, при этом у местных жителей, которые с рождения живут высоко над уровнем моря, не возникает подобных проблем. Механизм климатической защиты в настоящее время ученым неясен. Сезонные колебания Немаловажно влияние сезонных изменений. Здоровые люди практически не реагируют на них, организм сам подстраивается под определенное время года и продолжает оптимальную для него работу. Но люди, у которых есть хронические недуги или травмы, могут болезненно реагировать на переход от одного времени года к другому. При этом у всех наблюдается изменение в скорости психических реакций, работы желез внутренней секреции, а также скорость теплообмена. Эти изменения вполне нормальные и не являются отклонениями, поэтому люди их не замечают. смена климата для ребенка Метеозависимость Некоторые люди особенно остро реагируют на изменение температурной среды и климата, это явление называется метеопатией, или метеозависимостью. Причин этому может быть много: индивидуальные особенности организма, ослабленный иммунитет из-за болезни. При этом у них могут наблюдаться такие симптомы, как повышенная сонливость и бессилие, боли в горле, насморк, головокружение, неспособность сосредоточиться, затрудненное дыхание и тошнота. Для того чтобы побороть эти проблемы, необходимо анализировать свое состояние и выявлять, какие конкретно изменения вызывают эти симптомы. После этого можно постараться справиться с ними. В первую очередь нормализации общего состояния способствует здоровый образ жизни. Он включает: продолжительный сон, правильное питание, прогулки на свежем воздухе, умеренные физические нагрузки. Для борьбы с жарой и сухостью воздуха можно использовать освежители и кондиционеры, помогает обильное питье. Обязательно нужно есть свежие фрукты и мясо. Климатические изменения во время беременности Нередко метеозависимость может возникать у беременных женщин, которые до этого совершенно спокойно переживали смену времен года или погоды. Беременным женщинам не рекомендуется совершать длительные путешествия или дальние поездки. В "интересном" положении тело и так подвергается стрессу от гормональных изменений, к тому же большинство полезных веществ достается именно плоду, а не женскому организму. По этим причинам дополнительные нагрузки, связанные с адаптацией к новому климату во время путешествия, совершенно ни к чему. Влияние климата на детский организм Дети тоже остро реагируют на изменение климата. Но тут все происходит немного иначе, чем у взрослых. Детский организм, в принципе, гораздо быстрее адаптируется к любым условиям, поэтому здоровый ребенок не испытывает больших проблем при смене времени года или климата. температура при смене климата Основная проблема при смене климата кроется не в процессе адаптации, а в реакции самого ребенка. Любое климатическое изменение вызывает в организме человека определенные процессы. И если взрослые способны адекватно на них реагировать, например, в жару прятаться в тени или надевать головные уборы, то у детей чувство самосохранения не так развито. Сигналы тела у взрослых приведут к принятию определенных мер, ребенок их проигнорирует. Именно по этой причине во время смены климата взрослые должны внимательно следить за состоянием малыша. Потому как дети острее реагируют на разные климатические изменения, в медицине есть целый раздел - климатотерапия. Врачи, которые практикуют такое лечение, без помощи лекарств могут добиться значительных улучшений здоровья ребенка. Наиболее благотворное влияние на детский организм имеет морской или горный климат. Морская соленая вода, солнечные ванны благотворно сказываются на его психическом состоянии, а также укрепляют общее здоровье и способствуют выработке витамина D. Для того чтобы добиться определенного эффекта, ребенку нужно провести на курорте не менее четырех недель, именно этот срок считается оптимальным. При тяжелых формах хронических заболеваний или патологий санаторный период может занимать несколько месяцев. Наиболее часто лечение в морских и горных районах применяют для детей с рахитом, респираторными и кожными заболеваниями, психическими отклонениями. Влияние климата на людей старшего возраста Пожилые люди – это та категория, которой нужно особенно внимательно относиться к смене климата или путешествиям. В первую очередь это связано с тем, что люди преклонного возраста часто страдают от заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также опорно-двигательного аппарата. Резкая смена климата может пагубно сказаться на их самочувствии и течении этих болезней. Летом чаще всего происходят приступы, повышается смертность именно стариков. адаптация к климату Второй фактор – это скорость адаптации, а также привычки. Если молодому и здоровому человеку для адаптации к новому климату требуется от пяти до семи дней, то у пожилых людей эти сроки значительно увеличиваются, и не всегда организм способен адекватно отреагировать на смену температуры, влажности или давления. В этом заключается риск путешествий людей пожилого возраста. Резкая смена климатической зоны наверняка повлечет за собой смену часового пояса и продолжительности дня и ночи. Эти изменения тяжело переносятся даже здоровыми людьми, не говоря уже о стариках. Бессонница – это одна из самых невинных проблем пожилых людей. Влияние на здоровье разных климатических зон Морской климат благотворно влияет на людей с расстройствами нервной системы. Прохладный воздух не вызывает раздражения, около моря редко бывает резкая смена температуры, зимой там теплее, а летом прохладнее. Кроме того, море рассеивает солнечную радиацию, а возможность насладиться большим открытым пространством положительно влияет на глаза и успокаивает нервы. Горный климат, наоборот, служит для возбуждения нервной деятельности и повышения работоспособности. Это происходит благодаря высокому давлению, частым сменам температуры, когда днем можно загорать, а ночью приходится спасаться от обморожения. Играет свою роль быстрая смена дня и ночи, ведь в горах этот процесс практически незаметен. Очень часто люди, занятые творческой деятельностью, отправляются в горы, чтобы черпать вдохновение. Северный климат, где постоянно холодно и нет особого разнообразия пейзажей, закаляет не только характер, но и здоровье человека. Учеными доказано, что люди, которые постоянно находятся в местах с холодным климатом, более стойкие к разным заболеваниям, в том числе к хроническим. Жители севера практически

2.Прогноз продолжительности жизни человека напрямую связан с переменой им места жительства, если эта перемена влечет за собой изменение климатической среды, заявил во вторник на пресс-конференции в РИА Новости доктор медицинских наук, профессор Симон Авалиани.

"Долгожителями обычно являются те, кто резко не меняет климатические условия обитания, в которых они родились и выросли. Для тех, кто меняет среду обитания, прогноз продолжительности жизни значительно снижается", - сказал Авалиани на пресс-конференции, посвященной экологическим, социальным и экономическим последствиям глобального изменения климата.

По мнению эксперта, глобальное изменение климата, приводящее к аномальным природным явлениям и к изменению климатической среды обитания в привычных регионах даже для тех людей, которые никуда не переезжают, негативно скажется на продолжительности жизни населения планеты в целом, так как организм большинства людей не способен полностью адаптироваться к непривычным климатическим условиям, даже если они чувствуют себя нормально.

Профессор также отметил, что в связи с глобальным потеплением во многих регионах не только прогнозируется, но и уже наблюдается увеличение числа заболеваний, для этих регионов не характерных, против которых животные и люди в данном регионе не имеют выработанного иммунитета.

# 3. **Как климат влияет на человека**

[Здоровье](https://ecobloger.ru/zdorove/)

[16.01.2018](https://ecobloger.ru/kak-klimat-vliyaet-na-cheloveka/) 3 692[Комментарии к Как климат влияет на человека](https://ecobloger.ru/kak-klimat-vliyaet-na-cheloveka/#respond)

Нельзя отрицать, что влияние климата на человека присутствует. Климат и здоровье человека, привычки, жизненный уклад взаимосвязаны. Климатические условия данной местности и перемены погоды непосредственно или косвенно влияют на все аспекты жизни людей. Влияние климата на деятельность людей, их самочувствие, культуру, привычки, образ жизни неоспоримо.

Как бы далеко не продвинулся научно-технический прогресс, человечество остается биологическим видом, зависящим от окружающей природной среды. Рассмотрим кратко, какое влияние оказывает климат на здоровье, хозяйственную деятельность человека.

Быстрая навигация по статье

* [Климат и человек](https://ecobloger.ru/kak-klimat-vliyaet-na-cheloveka/#i)
* [Влияние климата на здоровье человека](https://ecobloger.ru/kak-klimat-vliyaet-na-cheloveka/#i-2)
* [Влияние климата на сельское хозяйство](https://ecobloger.ru/kak-klimat-vliyaet-na-cheloveka/#i-3)
* [Влияние климата на жизнь и деятельность людей](https://ecobloger.ru/kak-klimat-vliyaet-na-cheloveka/#i-4)
* [Где самый благоприятный климат](https://ecobloger.ru/kak-klimat-vliyaet-na-cheloveka/#i-5)

**Климат и человек**

Под климатическими условиями понимают комплекс факторов, которые характерны для конкретной местности или сезона. Вот какие элементы климата сюда входят:

* температура воздуха;
* влажность;
* атмосферное давление;
* количество солнечных дней в году;
* сила и направление ветров;
* количество и виды осадков;
* длительность светового дня;
* частота и резкость изменения погодных условий;
* ионизация воздуха.

*Чукотский край из тех мест свете, которые словно созданы для испытания человека «на прочность». Жизненная философия коренных народов сформирована в этом экстремальном климате. Быт и жизнь людей здесь изначально подчиняется цели выживания.*

Человек зависит от этих и других показателей, действующих по отдельности или комплексно. Хотя мы способны сделать среду обитания комфортнее, исключить влияние климата на деятельность и здоровье людей невозможно.

**Влияние климата на здоровье человека**

Климат и здоровье человека взаимосвязаны. Погодно-климатические условия не просто сопровождают нас по жизни, но и интенсивно влияют на самочувствие людей, способны улучшать или ухудшать состояние здоровья. На нас воздействуют все климатические факторы и их сочетания. Ниже приведена оценка влияния природных факторов на человеческий организм и показано, как климат влияет на человека.

Пониженная температура опасна для здоровья. Она способна вызывать переохлаждение организма, обморожения, приводит к возникновению простудных заболеваний. Хотя легкий морозец в солнечную и безветренную погоду дарит нам положительные эмоции. Такой климат для человека приносит только пользу.

Жара способна негативно влиять на организм. Человек получает тепловой удар, происходит повышенное потоотделение, обезвоживание организма.

Особенно тяжело повышенные и пониженные температуры переносятся при высокой влажности. Продолжительное нахождение в условиях повышенной влажности может оказаться причиной ревматизма и других заболеваний костно-мышечной системы.

Изменения климата на здоровье человека оказывают заметное влияние. Даже если температура и влажность далеки от экстремальных, их резкое изменение – это серьезный стресс для организма. Резкое изменение влажности может вызывать одышку, апатию и другие проявление. Влияние климата на здоровье человека сильнее при резких изменениях погодных условий.

Солнце – это источник жизни, оно способствует существованию живых организмов на планете Земля. Для человека солнечный свет приносит огромную пользу, помогает повышать иммунитет, укреплять здоровье. Но не стоит слишком увлекаться солнечными ваннами. Чрезмерное нахождение под прямыми лучами Солнца способно вызывать тепловые удары и ожоги кожи.

Так называемые магнитные бури невозможно ощутить органами чувств, но они действуют на общее самочувствие человека, особенно, если он метеозависим.

*Во время магнитных бурь человек начинает чувствовать сильную беспричинную усталость и головную боль:*

Чрезмерная скорость ветра, превращающая его в ураган, способна вызывать катастрофические разрушения, сопровождаемые человеческими жертвами. Но и не такой сильный ветер оказывает влияние на организм человека. Негативный эффект пониженной температуры значительно усиливается для человека в холодную погоду при сильном ветре. С другой стороны, легкий приморский бриз оказывает благотворное влияние на нас и позволяет лучше переносить жару на летнем пляже.

Ветры-фёны, дующие с горных склонов в долины, негативно влияют на самочувствие человека, вызывая подавленное настроение и раздражительность. Они опасны для людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Если вас застигнет пыльная или песчаная буря, желательно закрывать лицо, чтобы мелкие частицы не попадали в дыхательные пути. Такой ветер затрудняет дыхание и вызывает раздражение открытых участков кожи.

Даже легкий, слабый ветерок вызывает расширение или сужение сосудов на открытых участках поверхности тела.

При повышенной ионизации воздуха положительными ионами человек чувствует упадок сил, он быстро устает. Избыток в атмосфере отрицательных ионов благотворно влияет на организм.

Снижение атмосферного давления вызывает чувство дискомфорта. Высокое давление до определенного предела положительно воздействует на организм.

Важным фактором является зависимость человека от климата, к которому он привык. Перемена климата влияние на здоровье оказывает колоссальное. Если человек прожил в одной климатической зоне, то при переезде в другую может возникать ухудшение самочувствия. Недаром говорили: «От чего русскому хорошо, от того немцу смерть». И дело тут не в национальности, а в привычной среде. Самый благоприятный климат для человека тот, к которому он привык.

В России множество районов, влияние климата на жизнедеятельность которых сильно отличается друг от друга. Жители Крайнего Севера, впервые приехав в Крым или Краснодарский край, особенно в летний период, испытают дискомфорт от высоких температур. Жителям Северного Кавказа или Кубани, приехавшим в Санкт-Петербург, перемена климата влияние на здоровье оказывает значительное. Они будут страдать от недостатка солнечного света и высокой влажности.

Климат влияет на здоровье человека и его хозяйственную деятельность не только напрямую, но и косвенно. Например, в разных регионах разные условия питания. На Крайнем Севере не может быть того изобилия овощей и фруктов, какое наблюдается на юге России, что приводит к недостатку витаминов в рационе питания, а это отражается на состоянии здоровья.

**Влияние климата на сельское хозяйство**

Сельскохозяйственная деятельность в значительной степени зависит от погоды. На Крайнем Севере не выращивают овощи и фрукты не потому, что не желают, а из-за неблагоприятных климатических условий.

Влияние климата на деятельность аграриев имеет первостепенное значение. Наличие агроклиматических ресурсов является важнейшим фактором для устойчивого развития сельского хозяйства. К ним относятся:

1. продолжительность периода, при котором температура превышает 10 градусов тепла;
2. среднегодовая температура;
3. влажность;
4. толщина и устойчивость снежного покрова.

Следует обращать внимание и на географию.

Астраханский климат благоприятен для выращивания бахчевых культур, так как он отличается большим количеством жарких, солнечных дней. Тут лето длится 4,5 месяца (с начала мая по середину сентября). Тут также превосходные условия для выпаса скота.

*Астраханский регион является исторической родиной российского арбуза:*

Погодные условия Юга России способствует не только курортно-оздоровительному отдыху, но и выращиванию различных культур, в том числе и имеющих долгий период созревания. Земледелие в сельских районах здесь сопровождается обильным поливом. Кормовая база достаточна для животноводства.

Климатические условия Центра Европейской части России благоприятны для выращивания морозоустойчивых сортов растений и развития животноводства.

Северные районы России характеризуются суровой погодой. Здесь условия для аграрной деятельности ограничены. Тут в большей степени развито животноводство, иногда кочевого типа. Например, из-за скудного растительного покрова стада оленей часто перегоняются с места на место.

Влияние климата на жизнь и хозяйственную деятельность человека в сельской местности является решающим, поэтому метеорологические сведения имеют важное значение.

**Влияние климата на жизнь и деятельность людей**

Влияние климата на деятельность человека в хозяйственной сфере, трудно переоценить. Изменения погоды отслеживают не только работники сельского хозяйства. Невозможно перечислить, люди каких профессий изучают климат, ведь зависимость деятельности человека от климата присутствует в различных сферах.

Определенные климатические условия для осуществления своей деятельности необходимы строителям, работникам морского, воздушного и наземного транспорта, представителям МЧС. Знание прогноза погоды важно при лесозаготовках, в добывающей промышленности, для рыболовов и охотников, военных и многих других, так как влияние климата на деятельность представителей этих и других профессий велико.

Хозяйственную деятельность населения России характеризует значительное разнообразие. Влияние климата на характер занятий является решающим фактором в жизни человека. Существование многих профессии в России зависит от того, какой климат характерен для данной местности. Они существуют в одном климатическом поясе и отсутствуют в других. Например, профессия оленевода связана с условиями Крайнего Севера, а спасателя на пляже, скорее всего, можно увидеть в Сочи. В Мурманске то его вряд ли встретишь.

Климатические особенности отражаются на всех аспектах нашей жизни. Влияние климата на быт, жилище, одежду неоспоримо. Рассмотрим, как климат влияет на жизнь человека на примерах. Живя в тропиках, мы не носим теплых вещей, но в суровых арктических условиях они нам необходимы. В условиях холодного климата бамбуковая хижина вряд ли будет уместна, а в тропиках – в самый раз. Для оленеводов Крайнего Севера легкий, теплый чум из оленьих шкур, который можно быстро свернуть и перевезти – идеальное жилище, а в сибирской тайге уместнее будет рубленая деревянная изба. Все это показывает, как климат влияет на образ жизни людей.

*Исконные хозяева Крайнего Севера — чукчи, эскимосы, эвены — бережно хранят веками свою культуру, самобытное искусство, традиции:*

то отражается и на традициях, обычаях, образе жизни каждого человека в мире. Существует даже влияние климата на характер людей, проживающих в определенных условиях. Это хорошо заметно на примере европейских народов. Замечено, что жители Средиземноморья более эмоциональны, чем сдержанные скандинавы. Таким образом, роль климата в жизни народов и их формировании была решающей. Климат формирует характер человека, проживающего в данной местности.

Мы рассмотрели, как климат влияет на жизнь людей. Но существует и обратный процесс: влияние человека на климат. Хозяйственная деятельность человека является причиной потепления, вызывает смягчение погодных условий. Замечено, что в городах температура немного выше, чем за городом. Потепление происходит из-за следующих причин:

* увеличение количества автомобилей;
* вырубка лесов;
* сжигание топлива на теплостанциях;
* работа предприятий тяжелой промышленности.

Вывод прост: как человек относится к окружающей среде, так и она поступит с ним.

**Где самый благоприятный климат**Одним из самых благоприятных считается климат Крыма. Теплое море, большое количество солнечных дней в году, целебный воздух привлекают сюда ежегодно тысячи отдыхающих со всех концов России и других стран.

*Крым — удивительное место, словно специально созданное для отдыха:*

На климат в Крыму жаловаться грех. Мягкий морской климат, отсутствие холодных ветров, обилие фруктов создают комфортную обстановку. Но далеко не каждому это подойдет. Местные погодные условия способствуют, например, произрастанию большого количества растений, часть из которых – сильные аллергены. Для северных районов существует зависимость человека от климата более холодного и менее солнечного, поэтому обилие солнца и жаркая погода Крыма для них – явление непривычное, и не каждый организм способен легко адаптироваться к этому.

Например, для детей до 2 лет проводить отдых лучше в своей климатической зоне. Замечено, что даже дети постарше после морской поездки болеют. Это неудивительно, ведь сначала их организм приспосабливается к приморской среде. И только ребенок привыкнет к морским климатическим условиям, как пора ехать домой, где опять приходится акклиматизироваться. Таким образом, организм получает двойной удар, на что незамедлительно реагирует болезнью.

А в целом, не зря в Крым переезжали на постоянное или временное проживание известные и влиятельные люди. Они понимали, как климат влияет на жизнь людей. Во времена Российской империи тут находилась летняя резиденция царской династии Романовых, тут жили Чехов и Айвазовский. В советское время на крымском побережье возводились дачи руководителей государства и деятелей культуры. После заката Советского Союза Крым облюбовали богема и олигархи.

Каждый человек индивидуален, поэтому самые благоприятные климатические условия для каждого свои. Главное, чтобы влияние климата на жизнь человека было благотворным.

# **3. Влияние климата и погоды на жизнь человека**

[Комментировать](http://www.mygeos.com/2017/03/28/vliyanie-klimata-i-pogody-na-zhizn-cheloveka#respond)

Погода и климат влияют на жизнь человека двояко: жестоко и драматично, оставляя следы своего воздействия на земной поверхности, или почти неуловимо, тонко. Во все времена люди проклинали бури и ураганы, приносившие колоссальный ущерб, уносившие сотни и тысячи человеческих жизней, и всегда наслаждались теплом ранней весны, благодарили природу за долгожданные дожди, необходимые для будущего урожая.

Но не только в прошлом жизнь человечества зависела от погоды и климата. Эти оковы не сброшены, к сожалению, и сегодня, хотя люди способны если и не полностью управлять погодой, то во всяком случае правильно ее прогнозировать.

Однако стоит выпасть большому количеству атмосферных осадков, причем за довольно короткий отрезок времени, или наступить в разгар зимы оттепели, как возникает катастрофическая ситуация.

От избытка воды гибнет скот, уничтожаются дома и посевы. Размер материального ущерба оказывается ошеломляющим. Так, например, в течение последних дестилетий селевые потоки, оползни и наводнения нарушили привычный ритм жизни в Средней Азии, катастрофически завершился длительный снегопад, сменившийся ливневыми дождями, зимой 1986—1987 гг. в Грузии. А вспомните наводнения в Европе!

\*\*\*

**Климат и здоровье**

Климат – это многолетний режим погоды, одна из основных географических характеристик той или иной местности. Основные особенности климата определяются поступлением солнечной радиации, процессами циркуляции воздушных масс, характером подстилающей поверхности. Различное влияние климата на жизнь, самочувствие, привычки и работу человека хорошо известны. Еще в 460-377 гг. до н.э. в «Афоризмах» древне-греческий врач Гиппократ отмечал, что некоторые человеческие организмы лучше чувствуют себя летом, а некоторые – зимой. И даже на протяжении года (при смене времен года), человеческий организм может вести себя различно.

В зависимости от того, к какому времени года расположен человеческий организм, и болезни будут протекать легче или тяжелее. Человек по-разному может болеть одной и той же болезнью в различные времена года, в разных странах и условиях жизни. Климат влияет и на здоровье человека. Суровый и холодный климат оказывает неблагоприятное влияние на человека. Мягкий и теплый климат (например, в горах или на морском побережье) может улучшить общую сопротивляемость организма и многие процессы, происходящие в нем. Такой климат может очень благоприятно воздействовать на организм человека, перенесшего тяжелые заболевания и операции, а также ускорять восстановление его сил и возвращение здоровья.

Наука, которая изучает воздействие климата на здоровье человека, называется климатологией. Использование благоприятных особенностей климата при лечении некоторых заболеваний м повышении сопротивляемости организма называется климатическим лечением или климатотерапией.

**Как влияют климатические фаторы?**

О том, как влияют климатические факторы ( то есть климат, сезоны и погода) на человека, ученые начали изучать в XVII веке, особенно началась развиваться эта наука с основанием Российской Академии наук в Петербурге (1725). Теоретические основы этой науки создавали многие выдающиеся отечественные ученые, в их числе И.М.Сеченов, И.П.Павлов и другие. Климат может влиять на человека прямо и косвенно.

В основном, климатические факторы действуют на условия теплообмена организма человека с внешней средой: на кровоснабжение кожных покровов, дыхательную, сердечно – сосудистую систему и потооделительную систему. Наши ощущения тепла и холода зависят от температуры тела. Нам тепло, когда сосуды расширяются, по ним протекает много теплой крови и кожа становится теплой. А теплая кожа, по законам физики, отдает больше тепла в окружающую среду. При сильном сужении сосудов количество протекающей в них крови резко уменьшается, кожа охлаждается, мы ощущаем холод. Потеря тепла организмом снижается.

В холодную погоду отдача тепла регулируется почти исключительно расширением и сужением сосудов кожи. Кожа человека обладает замечательным свойством: при одной и той же температуре воздуха ее способность отдавать тепло может резко меняться. Иногда кожа отдает очень мало тепла. Но она способна отдавать много тепла, даже если температура воздуха выше температуры тела. Это свойство кожи связано с работой потовых желез. В жаркую погоду, когда температура воздуха становится выше температуры тела, кожа должна бы не отдавать тепло, а сама нагреваться от чрезмерно теплого воздуха. Тут-то и выступают на первый план потовые железы. Выделение пота резко усиливается. Испаряясь с поверхности тела, пот охлаждает кожу и отнимает у нее много тепла. На организм человека обычно действует не один изолированный фактор, а целый набор факторов. Причем основные действия на организм оказывают внезапные, резкие изменения климатических условий.

Организм человека может различным образом функционировать в зависимости от сезона года. Это касается температуры тела, интенсивности обмена веществ, системы кровообращения, состава клеток крови и тканей. Летом у человека артериальное давление ниже, чем в зимний период, вследствие перераспределения притока крови к различным органам. При более высокой летней температуре изменяется приток крови от внутренних органов к кожным покровам.

Для любого живого организма установились определенные ритмы жизнедеятельности разнообразной частоты. Летом могут преобладать такие заболевания, вызываемые погодными условиями, как перегревания и тепловые удары. Особенно часто они наблюдаются в районах, для которых характерна жаркая и безветренная погода. Зимой и осенью при холодной, сырой и ветреной погоде множество людей болеют гриппом, катаром верхних дыхательных путей, простудными заболеваниями.

Кроме температуры окружающей среды, ветра и влажности воздуха на состояние человека оказывают влияние и такие факторы, как, атмосферное давление, концентрация кислорода, степень возмущенности магнитного поля Земли, уровень загрязнения атмосферы и т.п. Причем данные факторы совместно с определенными климатическими условиями могут не только подвергать человеческий организм повышенной опасности заболевания, но и влиять на обострение хронических заболеваний, поэтому жизненно важно применять биологически активные добавки к пище.

**Заболевания от времени года**

Кроме болезней, типичных для различных сезонов года, человеческий организм подвергается воздействию возбудителей инфекционных заболеваний, которые могут начать значительно быстрее развиваться при определенных климатических условиях. Летом при повышении температуры окружающей среды быстро развиваются кишечные инфекции. Они вызывают такие заболевания, как брюшной тиф, дизентерия.

Зимой в холодное время года и особенно при резком изменении погоды страдают люди, болеющие сердечно-сосудистыми заболеваниями. Повышается риск возникновения таких болезней, как гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда. Начиная с января и по апрель, типичной болезнью является пневмония, особенно среди детей до года.

Очень чувствительными к изменениям погодных условий являются больные с расстройствами функций нервной вегетативной системы или хроническими заболеваниями вследствие того, что их организмы с трудом приспосабливаются к этим изменениям. По степени ухудшения своего состояния такие больные могут безошибочно предсказывать различные изменения погоды даже за некоторые временные сроки.

**Влияние на сердечно-сосудистую систему**

Сибирский филиал Академии Медицинских наук РФ провел специальные исследования о таких своеобразных биологических барометрах и получил определенные результаты. Около 60 – 65% хронических больных, страдающих сердечно – сосудистыми заболеваниями, чувствуют изменения погодных факторов. Это особенно наблюдается весной и осенью, при значительных колебаниях атмосферного давления, температуры воздуха и изменениях геомагнитного поля Земли.

Хронические больные, страдающие атеросклерозом сосудов головного мозга, тяжело переносят вторжения воздушных фронтов, вызывающих контрастную смену погоды. В такое время возрастает количество гипертонических кризов, обострение сердечно-сосудистых заболеваний.В результате урбанизации и индустриализации, большая часть жизни людей проходит в закрытых помещениях. Внутри помещений сохраняются комфортные условия микроклимата. Находясь в таки условиях, человеческий организм не подвергается климатическим воздействиям внешней среды. В следствии чего организму человека становится все сложнее приспосабливаться к изменению погодных условий вне помещений, в частности это касается процессов терморегуляции.

Когда нарушается отношения между организмом человека и внешней средой у него появляются проблемы с сердечно-сосудистой системой, а именно кризы, инфаркт миокарда, мозговые инсульты. Для предупреждения осложнений сердечно-сосудистых заболеваний у хронических больных необходимо создание специальной организации для своевременного медицинского прогноза погоды. Возможно это предупредит ряд больных и позволит им принят профилактически меры для сохранения своего здоровья.

**Гелиометеорологические факторы**

В различных климатических зонах России были проведены исследования по адаптации организма к неблагоприятным условиям среды. В результате была разработана система учета и оценивания погодных условий в зависимости от сезонных изменений и переменчивости основных гелиометеорологических факторов. Было установлено, что между этими факторами и реакциями на них организма человека существует определенные связи, которые обладают специфическими характеристиками. Был изучен характер этих взаимодействий. На всем этапе эволюции человеческий организм взаимодействовал с физическими факторами внешней среды, имеющими электромагнитную природу.

Воздух возле водоемов, особенно около водоемов с протекающей водой хорошо освежает и взбадривает. После грозы человек также ощущает чистый и бодрящий воздух. Это связано с тем, что в этом воздухе присутствует большое количество отрицательных ионов. Если в закрытых помещениях присутствует большое количество электромагнитных приборов, воздух будет насыщен положительными ионами. Такая атмосфера даже в течение непродолжительного количества времени приводит к заторможенности, сонливости, головокружению, головным болям. Такую же ситуацию характерна и для ветреной погоды, для влажных и пыльных дней.

В следствии этого можно сделать вывод о том, что отрицательные ионы положительно влияют на здоровья человека, а положительные ионы- угнетающе.

**Влияние ультрафиолетового излучения**

Ультрафиолетовое излучение (УФИ) характеризуется длиной волн в 295-400 нм. Это коротковолновая часть солнечного спектра. Оно оказывает большое воздействие на организм человека. Уровень ультрафиолетового излучения различен в разных климатических зонах на территории Российской Федерации. Севернее 57,5 Северной широты находятся зоны дефицита ультрафиолетового излучения. И для того, что набрать не менее 45 порций солнца, так называемых эритемных доз УФИ, требуется проводить большое количество времени под солнцем. Это необходимо для нормальной жизнедеятельности человека.

Ультрафиолетовое излучение способно уничтожать микроорганизмы на коже, предупреждать рахит, способствует нормальному обмену минеральных веществ и повышению стойкости организма к инфекционным и другим заболевания организма. Были проведены специальные исследования, устанавливающие взаимосвязь, между количеством потребляемого излучения и простудными заболеваниями у детей. В результате этих исследований было установлено, что дети получавшие необходимую дозу ультрафиолета болеют почти в 10 раз меньше, чем дети с дефицитом УФИ.

При недостатке ультрафиолетового облучения нарушается фосфорно–кальциевый обмен, увеличивается чувствительность организма к инфекционным заболеваниям, а также к простуде, возникают функциональные расстройства центральной нервной системы, обостряются некоторые хронические заболевания, снижается общая физиологическая активность. Человек теряет свою работоспособность. Особенную чувствительность к «световому голоду» проявляется у детей, у которых повышается вероятность авитаминоза Д.

Из всего этого можно сделать вывод, что в течение года погода постоянно меняется в зависимости от сезонов. Изменяется температурные условия, влажность, солнечное воздействие, температура, атмосферное давление и т.д.. Человеческий организм приспосабливается, подстраиваясь под изменяющиеся условия. Если человек здоров, он может это сделать своевременно и неощутимо для организма. Поэтому изменения погоды практически не влияет на самочувствие здорового человека. Защитная реакция у больных людей значительно слабее. Их организмы не способны быстро приспосабливаться к резким погодным изменениям. Поэтому климатические условия и особенно их резкие перепады негативно влияют на них.

Для снижения риска обострения болезни и возникновения опасных ситуаций необходимо проводить лечебно-профилактические меры при возникающих метеорологических угрозах. Одной из таких мер для любого человека становится укрепление иммунитета. Необходимо заставить организм самому справляться с негативными окружающими факторами.

**4** Погодные условия в любой точке земного шара не бывают постоянными. Кроме сезонных изменений зимы и лета на температуру, атмосферное давление и скорость перемещения воздушных потоков влияет много факторов, таких как циклоны, затяжные дожди, засуха и прочие. Живые организмы по-разному приспосабливаются к этим изменениям. Одни прячутся в норы и дупла, другие впадают в спячку, а перелетные ищут спасения в более комфортных регионах. Человек по своей физиологии ничем не отличается от диких собратьев, поэтому все природные катаклизмы отражаются на его самочувствии и здоровье.

Одежда и жилище спасает в основном от температурных перепадов, а такие факторы, как атмосферное давление, влажность, уровень солнечной радиации, магнитные бури, продолжительность дня и ночи остаются для многих представителей мыслящих существ одной из причин не только временной потери настроения, но и многих хронических заболеваний. Ситуация особенно актуализировалась с региональной мобильностью, то есть, когда люди перемещаются с одних погодных условий в другие на время недостаточное для оптимальной адаптации организма к новым условиям среды пребывания.

Метеорологическая чувствительность людей индивидуальна. Организмы по-разному реагируют на изменения погоды, но можно выделить две группы условий, которые хотя и не в одинаковой степени, но ощущаются всеми – это региональные и локальные. В тропиках и на северном полюсе человек чувствует себя, мягко говоря, не одинаково. Сюда же можно отнести и условия равнин и высокогорных обжитых регионов. Условия пустыни тоже отличаются от туманного Альбиона.

Изменения погодных условий, особенно у метеочувствительных людей, сказываются на функционировании сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Не исключением является и боль в суставах.

Обустройство жилья и комфортная одежда спасают от многих неожиданностей, но для правильного прогноза последних не обойтись без службы прогноза. Только на основе знаний о предшествующих изменениях погоды или погодных условиях в других регионах можно правильно спланировать средства защиты и уменьшить негативные последствия.

С появлением интернета задача выяснения погодных условий в будущем значительно упростилась, поскольку появилось много сервисов, занимающихся этим направлением. Отличной службой, дающей самые верные прогнозы, можно без пафосного настроения назвать сервис АльфаПогода. На сайте этого профессионального коллектива можно не только найти правильно прогнозируемый прогноз погоды практически во всех регионах, но и психологическое восприятие погодных факторов. Ведь не секрет, что ощущение температуры воздуха однозначно связано с влажностью воздуха и скоростью ветра.

Планируя занятия на завтра или дальнюю командировку, очень полезно посетить этот удобный [источник](https://www.alphaweather.net/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D0%B7_%D0%BF%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D1%8B_%D0%B2_%D0%9A%D0%B8%D0%B5%D0%B2%D0%B5%2C_%D0%9A%D0%B8%D0%B5%D0%B2) информации о погодных условиях. Здесь вы получите самый точный прогноз погоды на завтра или на неделю, ведь данные проверяются и обновляются 4 раза за сутки.

**5.Влияние погоды на людей: От безумия до инфаркта** .Загадки человека : 29142 : 2 Долгое время официальная медицина не признавала факт значительного влияния погоды на здоровье, психику и самочувствие человека. Только в последние десятилетия появился ряд исследований, подтверждающий взаимосвязь погодных изменений с обострениями хронических и психических заболеваний, инфарктами, инсультами и приступами бронхиальной астмы. ТРЕТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА СТРАДАЕТ ОТ ПОГОДЫ Еще древние заметили, что изменение погоды значительно сказывается на самочувствии человека. Так, древние германцы называли боль в суставах, возникающую в сырой холодный период, «погодной болью», а Гиппократ говорил о метеозависимости еще за 400 лет до н. э. На Тибете полагали, что все болезни так или иначе связаны с погодными явлениями. В объемистом труде «Больной и погода» его автор Вильям Фердинанд Петерсен прямо заявил, что наше самочувствие зависит даже от перемены направления ветра. Он полагал, что непрерывная смена теплых атмосферных фронтов на холодные и наоборот является главной причиной такого опасного влияния погоды на организм человека, когда даже при небольших изменениях у людей появляются вялость и недомогания. «Если существует организм, сотворенный как действующий резонатор космических событий, — писал Петерсен, — то это человеческое тело». Изменение общего состояния организма под влиянием смены погоды называется метеопатией (греч. «meteora» — небесное явление и «pathos» — болезнь, страдание). Повышенную чувствительность организма к смене погоды называют метеочувствительностью. По разным данным, от трети до 40% людей на планете являются метеочувствитель-ными. Среди пожилых людей и страдающих отдельными заболеваниями, негативно реагировать на смену метеоусловий могут до 80%. ПРИЗНАКИ МЕТЕОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ Утех, кто еще не обзавелся хроническими заболеваниями, но является метеозави-симым, перемена погоды может вызывать самые различные недомогания и расстройства. Часто появляется повышенная утомляемость, она проявляется не только в потере физических сил, но и в спаде умственной деятельности. Творческие натуры (писатели, композиторы и др.) никак не могут собраться с мыслями и создать что-нибудь путное, да и у занимающихся физическим трудом все валится из рук. Часто перемена погоды сказывается на сне: одни буквально спят на ходу, другие мучаются из-за бессонницы. Могут возникнуть беспричинное беспокойство, раздражительность, вспыльчивость. Метеочувствительные люди испытывают головные боли, может не понятно от чего подскочить артериальное давление, незначительно (до 37,3) подняться температура. Иногда появляются спастические боли в животе, не связанные с отравлением или какой-нибудь болезнью. Реагирует организм метеочувствительных людей и на магнитные бури, возникающие после вспышек на Солнце. Во время такой бури может возникнуть головная боль, скачки артериального давления, сбои в работе сердца. Некоторые медики полагают, что регулярные предупреждения о магнитных бурях могут вызывать у некоторых здоровых, но мнительных, людей недомогания, связанные не с бурей, а с самовнушением. Впрочем, согласно статистике, в периоды магнитных бурь по улицам то и дело снуют скорые помощи, количество вызовов возрастает, как и количество гипертонических кризов, инфарктов и инсультов. Возрастает и количество смертей из-за инфарктов и инсультов. Так что к магнитным бурям стоит относиться со всей серьезностью. ВЕТРЫ, УНОСЯЩИЕ ЗДОРОВЬЕ Кажется, что может сделать ветер человеку, находящемуся за толстыми стенами своего дома? Увы, он в состоянии вызвать различные осложнения со здоровьем. Например, исследователи из Японии отмечают усиление приступов астмы при изменении направления ветра. Печально славятся своим негативным влиянием на самочувствие человека направленные сверху вниз ветры. Они образуются, когда воздух следует сверху к подножию горного массива, становясь по дороге теплее, суше и часто набирая довольно значительную скорость. Такие ветры — европейский фён (ветер в Альпах) и мистраль (северный или северо-западный ветер на юге Франции) — могут влиять на значительные территории. В период таких ветров ученые отмечают увеличение сердечных приступов. Биометеорологи считают, что любые отрицательные влияния на самочувствие человека — от общего недомогания до головных болей — могут быть связаны с местными господствующими ветрами. Доктор Кончита Рохо провела исследования, связанные с влиянием северного ветра трамонтана, дующего в Средиземноморье, на психику людей. Еще древние легенды говорили в том, что этот ветер одним несет безумие, а другим — гениальные озарения. Рохо решила это проверить. В сезон трамонтаны она проанализировала поведение 300 человек и сделала следующий вывод: «Климатические явления отражаются на состоянии нейронов головного мозга. Трамонтана может вызвать депрессию и истощение или же, напротив, оказать стимулирующее воздействие, сходное с эффектом от сильных антидепрессантов». АНТИЦИКЛОНЫ, ЦИКЛОНЫ И ПРОЧИЕ НАПАСТИ При изменении погоды организм человека вынужден к ним приспосабливаться. Если механизмы адаптации работают хорошо, негативный отклик на смену погоды отсутствует, в ином случае и проявляется метеочувствительность, о которой мы уже говорили. Пожалуй, одним из самых опасных погодных факторов является повышение (особенно резкое) атмосферного давления. Комфортным для человека считается атмосферное давление в 750 мм рт. столба. Повышение атмосферного давления (АД) особенно опасно для людей с сердечнососудистыми заболеваниями. В это время у них меняется тонус больных сосудов, увеличивается свертываемость крови, а это приводит к повышенному тромбообразованию. Резкое повышение атмосферного давления всегда сопровождается увеличением количества инфарктов миокарда. Опасно повышение АД и для страдающих заболеваниями сосудов мозга, увеличивается вероятность возникновения инсульта. Кстати, рост АД вызывает снижение нашего иммунитета, и мы становимся более уязвимыми для различных инфекций. Как мы знаем, повышение АД связано с воцарением над территорией антициклона с его ясной и безветренной погодой. При такой погоде в воздухе увеличивается концентрация вредных промышленных примесей, газов от выхлопов машин и выбросов предприятий. Естественно, возникают проблемы у людей с заболеваниями органов дыхания и аллергиков. Ученые говорят и о том, что повышение АД негативно влияет на эмоции человека и нередко является основной причиной сексуальных расстройств. Ну а если антициклон становится блокирующим и надолго зависает над какой-либо территорией, все уже знают, к чему это приводит. Такой антициклон-убийца в 2010 году понаделал немало бед и стал причиной преждевременной смерти тысяч людей. До сих пор помню хрустящую под ногами, словно стекло, высохшую на корню траву и воздух, пропитанный дымом. Не сомневаюсь, что у каждого из нас тот атмосферный монстр отнял один-два года жизни, ведь сколько вредных веществ вместе с воздухом попало тогда в наш организм! Падение атмосферного давления также не проходит безболезненно для многих людей. При снижении АД антициклон сменяется циклоном, повышается влажность воздуха, в зависимости от времени года начинают идти дожди или снег. Первыми на это реагируют гипотоники (люди с пониженным артериальным давлением), а также страдающие заболеваниями сердца или органов дыхания. У многих появляется общая слабость, головокружения, чувство недостатка воздуха, возникает одышка. У людей с высоким внутричерепным давлением обостряются приступы мигрени. Снижете АД нередко вносит дискомфорт в кишечник, начинается повышенное газообразование. Из-за повышения влажности воздуха в основном страдают люди с заболеваниями органов дыхания, у них наблюдается обострение недуга. Кроме того, повышенная влажность способствует распространению инфекций, что является дополнительным фактором риска. В этом плане наиболее опасны влажная летняя жара и промозглая зимняя слякоть. Опасны для нашего здоровья и резкие колебания температуры воздуха (10 и более градусов в течение суток). В таких случаях в организме вырабатывается значительное количество гистамина, вещества, провоцирующего возникновение аллергических реакций даже у здоровых людей. При скачке температуры у многих людей наблюдается ухудшение настроения и беспричинное раздражение. Итак, резкая перемена погоды опасна для нашего здоровья и даже жизни, поэтому ме-теочувствительные люди должны бережно относиться к себе в такой период. Следует избегать физических и эмоциональных нагрузок, контролировать свое артериальное давление, вовремя принимать назначенные врачом лекарства, исключить любые виды алкоголя, не забывать о витаминах и здоровой пище

|  |  |
| --- | --- |
| 6.**Влияние погоды на здоровье человека (метеочувствительность)** |  |

Как часто мы обвиняем погоду в плохом настроении, неважном самочувствии, нежелании что-либо делать и других неприятностях. Но неужели на самом деле погодные условия могут столь активно влиять на состояние нашего здоровья, и что же на самом деле это такое - метеозависимость?

**Атмосферное давление**
Чтобы человек чувствовал себя комфортно атмосферное давление должно составлять 750 мм ртутного столба, если это значение отклоняется даже всего на 10-15 пунктов, организм человека реагирует ухудшением самочувствия.

**Циклон**

Циклон - это сниженное атмосферное давление, которое сопровождается облачностью, повышенной влажностью, осадками и повышением температуры воздуха.

*Кто подвержен влиянию циклона?*

Циклон опасен для людей страдающих от низкого артериального давления, для тех, у кого проблемы с сердцем и сосудами, а также нарушена функция органов дыхания.

Проявляется негативное влияние циклона в ощущении общей слабости, затрудненного дыхания, нехватки воздуха, возникновении одышки. Все дело в том, что в такие дни воздух обеднен кислородом. А люди, у которых повышено внутричерепное давление, могут страдать от мигрени. С приходом циклона также ухудшается состояние желудочно-кишечного тракта, неприятные ощущения в котором связаны с растягиванием стенок кишечника из-за повышенного газообразования.

*Как облегчить влияние циклона?*

Самое важное - это поддержание кровяного давления на приемлемом уровне, для этого нужно пить больше воды (на 2 стакана больше, чем обычно). Принесет пользу утренняя чашка кофе, прием настоек элеутерококка, лимонника, пантокрина или женьшеня. Облегчит состояние контрастный душ и крепкий продолжительный сон.

**Антициклон**

Антициклон - это повышенное атмосферное давление, которое несет с собой безветренную, ясную погоду, без резких перепадов температуры и влажности.

*Кто подвержен влиянию антициклона?*

В группу риска входят люди с повышенным кровяным давлением, астматики и аллергики, которые страдают оттого, что городской воздух насыщен вредными примесями, которых особенно много в безветренную погоду.

Для влияния антициклона характерны боли в сердце, головные боли и недомогание, которое способствует снижению работоспособности и общего самочувствия. Высокое давление негативно влияет на характер и может стать причиной сексуального расстройства у мужчин. Под влиянием антициклона ослабевает иммунитет, количество лейкоцитов в крови уменьшается и организм становится подвержен инфекциям.

**Как облегчить влияние антициклона?**

Утром желательно принять контрастный душ, выполнить несколько упражнений утренней гимнастики, в течение дня не переедать, отдавая предпочтение бананам, богатым калием, изюму, можно принять витамин Е. При повышенном внутричерепном давлении важно соблюдать рекомендации невропатолога.

При перепадах давления не рекомендуется начинать какие-то важные дела, чтобы не перегружать иммунную и нервную систему организма. Но если совсем отказаться от нагрузок невозможно, то нужно хотя бы их минимизировать и быть готовым к тому, что самочувствие может быть не самым лучшим.

Опасность для человека кроется не только в атмосферном, но и в его собственном кровяном давлении, потому как часто повышенное давление абсолютно не имеет никаких проявлений. Человек может и вовсе не знать о проблеме повышенного давления, подвергая себя риску инсульта или инфаркта. Поэтому очень важно регулярно измерять давление крови, чтобы не допустить развития неприятных заболеваний, также внимательно нужно относиться и к своему весу.

Важно знать, что оптимальными показателями артериального давления являются цифры - 120/80, давление 130/85 считается нормальным. К нормальным высоким показателям относятся цифры 130/85 и 139/89, к нормальным пониженным - 100/60.

Важно также правильно измерять кровяное давление, особенно при плохом самочувствии во время перепадов погоды и учитывать, что на холоде результат будет завышен, поэтому лучше всего проводить измерения при комнатной температуре (20°С). Результаты будут завышенными непосредственно после курения, распития спиртных напитков или чая и кофе, в стрессовом состоянии, после физической нагрузки, приемы душа или ванны, а также, если в процессе измерения вы закинете ногу на ногу, сядете «по-турецки» или согнете спину.

**Пониженная влажность воздуха**

Если влажность воздуха низкая, то составляет она 30-40%. А сухой воздух раздражающе действует на слизистую оболочку носа, которая не позволяет во время дыхания проникать в организм вредоносным микробам. Особой опасности подвергаются аллергики, которым чтобы избежать повышенной сухости в носоглотке, рекомендуется делать промывания раствором слабосоленой или негазированной минеральной воды.

**Повышенная влажность воздуха**

При большом количестве осадков влажность воздуха может достигать 80-90%. Такая погода свойственна субтропическим зонам, в России - городам Сочи и Владивостоку.

Группу риска составляют люди с болезнями дыхательных путей, для которых особенно опасна весна из-за таяния снегов. Повышенная влажность часто сопровождается частыми сменами погодных условий, когда особенно высок риск переохлаждения и простудных заболеваний. Повышенная влажность может сказаться обострением воспалительных процессов суставов и почек. При высокой влажности сочетающейся с высокими температурами воздуха лучше ограничить пребывание на открытом воздухе.

**Температура**

Самой комфортной считается температура воздуха от 16 до 18 градусов. Такое же значение рекомендуется для ночного сна и должно поддерживаться в спальне.

Резкие смены температуры ведут к изменению содержания кислорода в воздухе: при похолодании он насыщается кислородом, а при потеплении наоборот обедняется. Когда на фоне высокой температуры воздуха снижается атмосферное давление, в группу риска попадают люди с нарушениями дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Если же на фоне высокого давления температура воздуха понижается и сопровождается холодными дождями, то особенно тяжело это переживают гипертоники, астматики, люди с почечнокаменной и желчнокаменной болезнями. При резких перепадах температуры (8-10°С в сутки) в человеческом организме происходит выброс гистамина, провоцирующий появление аллергических реакций, иногда даже у тех, кто раньше от них никогда не страдал. Стараясь защитить себя от нежелательных реакций, перед резким похолоданием придерживайтесь щадящей диеты, исключающей шоколад, цитрусовые, пряности и красное вино.

**Метеочувствительность - болезнь или естественное состояние?**

Здоровые люди почти не реагируют на изменения погоды. Но так как при смене погоды в здоровом организме происходят быстрые изменения в формуле крови, активности ферментов, выработке гормонов, может немного увеличиться сердечный ритм, артериальное давление и измениться настроение. Это и есть защитная реакция организма на изменения в природе. В остальном здоровые люди не замечают разницы в своем состоянии при метеокатаклизмах.

В медицине зависимость от погоды организмом человека подразделяют на метеочувствительность, метеозависимость и метеопатию.

**Метеочувствительными** можно назвать почти все населения нашей планеты (статистики называют цифру в 75%). Такие люди реагируют недомоганием на проявление изменений в погоде. Можно сказать о таком человеке, что он еще не болен, но уже не здоров. То есть, находится в состоянии предболезни. Чаще метеочувствительностью страдают люди с типом характера слабым и неуравновешенным (меланхолики и холерики). Сангвиники – люди сильного уравновешенного типа могут реагировать на погодные изменения только тогда, когда организм ослаблен.

**Метеозависимыми** называют людей, которые реагируют изменением артериального давления, кардиограммы, общим недомоганием и т.д.

**Метеопатия** - это болезнь. Таких больных во время изменений погоды не оставляют боли в области сердца, одышка, головные боли и головокружения, шум в голове, неврастении, бессонница, слабость, ломота в суставах и мышцах, и т.д. Это состояние требует медикаментозного лечения и постоянного врачебного наблюдения.

Проблема метеозависимости очень серьезна. Потому что все больше хронических больных страдающих сосудистыми заболеваниями, во время, так называемых, магнитных бурь попадают на больничные койки и количество инфарктов и инсультов в такие дни растет.

**Как человек может помочь себе перенести изменения в погоде без существенных потерь?**
Здоровый образ жизни, укрепление иммунитета поможет свести на нет реакцию организма во время неблагоприятных прогнозов погоды.

Вот несколько простых рекомендаций, которым стоит следовать зависимым от перемены погоды людям:

**В обычные дни:**

1. Режим труда и отдыха
2. Сбалансированное питание
3. Достаточный ночной сон в прохладной комнате и дневной кратковременный отдых
4. Физическая активность, тренирующая дыхательную и сердечно-сосудистые системы: плавание, ходьба (особенно перед сном)
5. Массаж и самомассаж
6. Закаливание
7. Душ, лечебные ванны
8. Прогулки на воздухе, но не на солнце

**При резкой смене погоды:**

1. Избегать переутомления - по возможности нужно отказаться от тяжелого физического и интеллектуального труда
2. Умеренно питаться
3. Стараться избегать конфликтных ситуаций
4. Принимать успокаивающие травяные чаи
5. Строго соблюдать режим приема лекарств, назначенных врачом
6. Всегда иметь под рукой средства «скорой помощи»

В период полнолуния восточная медицина советует, особенно, гипертоникам, снизить физическую активность.

**Рецепты народной медицины для метеозависимых людей:**

***Настой из смеси трав:***

• цветков боярышника - 4 части
т• равы пустырника - 4 части
• плодов шиповника - 4 части
• цветков ромашки - 1 часть
• листьев мяты - 1 часть

1 столовую ложку залить одним стаканом кипятка, дать настояться и пить как вместо чая 3 раза в день.

***Ароматерапия:***

• Запах розмарина и лаванды помогает при повышенной возбудимости
• Запах лимона и эвкалипта улучшит настроение

Берегите себя и будьте внимательны к изменениям, происходящим в организме, настроении и самочувствии.