

## **Перепады атмосферного давления и здоровье человека**

Резкая смена погоды погружает в смятение почти 44% россиян - таковы данные врачей. Известно, что от перепадов погоды страдают в основном жители мегаполисов, впрочем, в последние годы недуг начал захватывать и провинцию. Вылечить такую форму метеозависимости полностью практически невозможно. Но при соблюдении несложных правил можно заметно облегчить свое состояние в сложные с погодной точки зрения дни.

Люди, ощущающие дискомфорт от погодных колебаний, магнитных бурь и солнечной активности, называются метеозависимыми. Для того чтобы человек чувствовал себя комфортно, атмосферное давление должно составлять 750 мм ртутного столба. При остром изменении этого значения, как в меньшую, так и в большую сторону, организм человека нередко ощущает ухудшение самочувствия.

Изменения атмосферного давления неодинаково сказываются на самочувствии разных людей. У здорового человека при изменении атмосферного давления происходит своевременное подстраивание физиологических процессов в организме к изменившимся условиям окружающей среды. В результате усиливается защитная реакция, и здоровые люди практически не ощущают его отрицательного влияния. У больного человека приспособительные реакции ослаблены, поэтому организм теряет способность быстро подстраиваться.

При этом важную роль в профилактике играет тренировка и закаливание организма. Необходимо заниматься спортом, систематически выполнять ту или иную физическую работу. Питание при пониженном атмосферном давлении должно быть высококалорийным, разнообразным и богатым витаминами и минеральными солями.