

# Влияние атмосферного давления на здоровье человека



▣ *Атмосферное давление* -

давление атмосферного воздуха на находящиеся в нем предметы и на земную поверхность.

▣ *Человек* – это неотъемлемая часть природы! Все в этом мире имеет четкую взаимосвязь, различные явления образуют некий баланс.



- Практически каждый третий житель планеты весьма чувствителен к различным погодным изменениям. Люди, ощущающие дискомфорт от погодных колебаний, магнитных бурь и солнечной активности, называются метеозависимыми. Наука биометеорология изучает, как влияет атмосферное давление на здоровье человека, а также рассматривает действие на организм перепадов температуры, уровня влажности, солнечной радиации, скорости ветра и многих других факторов. Для того чтобы человек чувствовал себя комфортно, атмосферное давление должно составлять 750 мм ртутного столба.

- При ощутимом изменении этого значения, как в меньшую, так и в большую сторону, организм человека нередко ощущает ухудшение самочувствия.



▣ *При снижении атмосферного давления*, повышается влажность воздуха, возможны осадки и повышение температуры воздуха.

Первыми, снижение атмосферного давления чувствуют на себе люди с пониженным артериальным давлением (гипотоники), «сердечники», а также люди имеющие заболевания органов дыхания.

Чаще всего появляется общая слабость, затрудненный вдох, чувство нехватки воздуха, возникает одышка.

Понижение атмосферного давления, особенно остро и болезненно ощущают люди, имеющие высокое внутричерепное давление. У них обостряются приступы мигрени. В пищеварительном тракте, тоже не все в порядке – появляется дискомфорт в кишечнике, за счет повышенного газообразования.



- ▣ *При повышении атмосферного давления*, погода становится ясной и не имеет резких перепадов влажности и температур.

При повышении атмосферного давления, ухудшается самочувствие у гипертоников (люди с повышенным артериальным давлением), больных страдающих бронхиальной астмой и аллергиков.

Когда погода становится безветренной, в городском воздухе увеличивается концентрация вредных промышленных примесей, которые являются раздражающим фактором для людей с заболеваниями дыхательных органов.

Частыми жалобами являются головные боли, недомогание, боль в сердце и снижение общей трудоспособности.

Еще одной отрицательной характеристикой повышенного атмосферного давления, является снижение иммунитета. Это объясняется тем, что повышение атмосферного давления, понижает количество лейкоцитов в крови, и организм становится более уязвимым, для различных инфекций.



## **Как себе помочь *при понижении атмосферного давления?***

- Нормализировать артериальное давление и поддерживать его на привычном (нормальном) уровне;
- Пить больше жидкости (чай зеленый, с медом);
- В эти дни не отказываться от утреннего кофе;
- Принимать настойки женьшеня, лимонника;
- После рабочего дня принять контрастный душ;
- Ложиться спать раньше обычного времени.



## **Как себе помочь *при повышении атмосферного давления?***

- Нормализировать артериальное давление и поддерживать его на привычном (нормальном) уровне;
- Сделать легкую утреннюю зарядку;
- Принять контрастный душ;
- Стараться завтракать продуктами, содержащими больше калия (творог, изюм, курага, бананы);
- Не переедать в течение дня;
- Постараться провести этот день с минимальными затратами физических сил и эмоций, потому как настроение будет оставлять желать лучшего.



## ВЫВОД:

Самочувствие абсолютного большинства людей напрямую зависит от атмосферного давления (даже при условии небольшого колебания). Изменение давления может сказываться на организме, он обязательно должен реагировать на резкие изменения внешних условий.

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.



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ**

